چاپ بیستم
مجموعه تعلیم و تربیت بنیادین

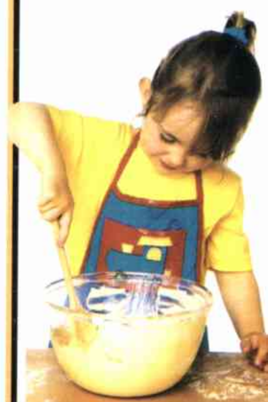


تالیف: آنابل کارمل
ترجمه: امیر صادقی باْبلان
ویرایش: دکتر فرهاد سوری





تغذیه و آشپزی برای همه کودکان







اصول تغذیه سالم و دستورهای آشپزی برای کودکان

ذهن آویز



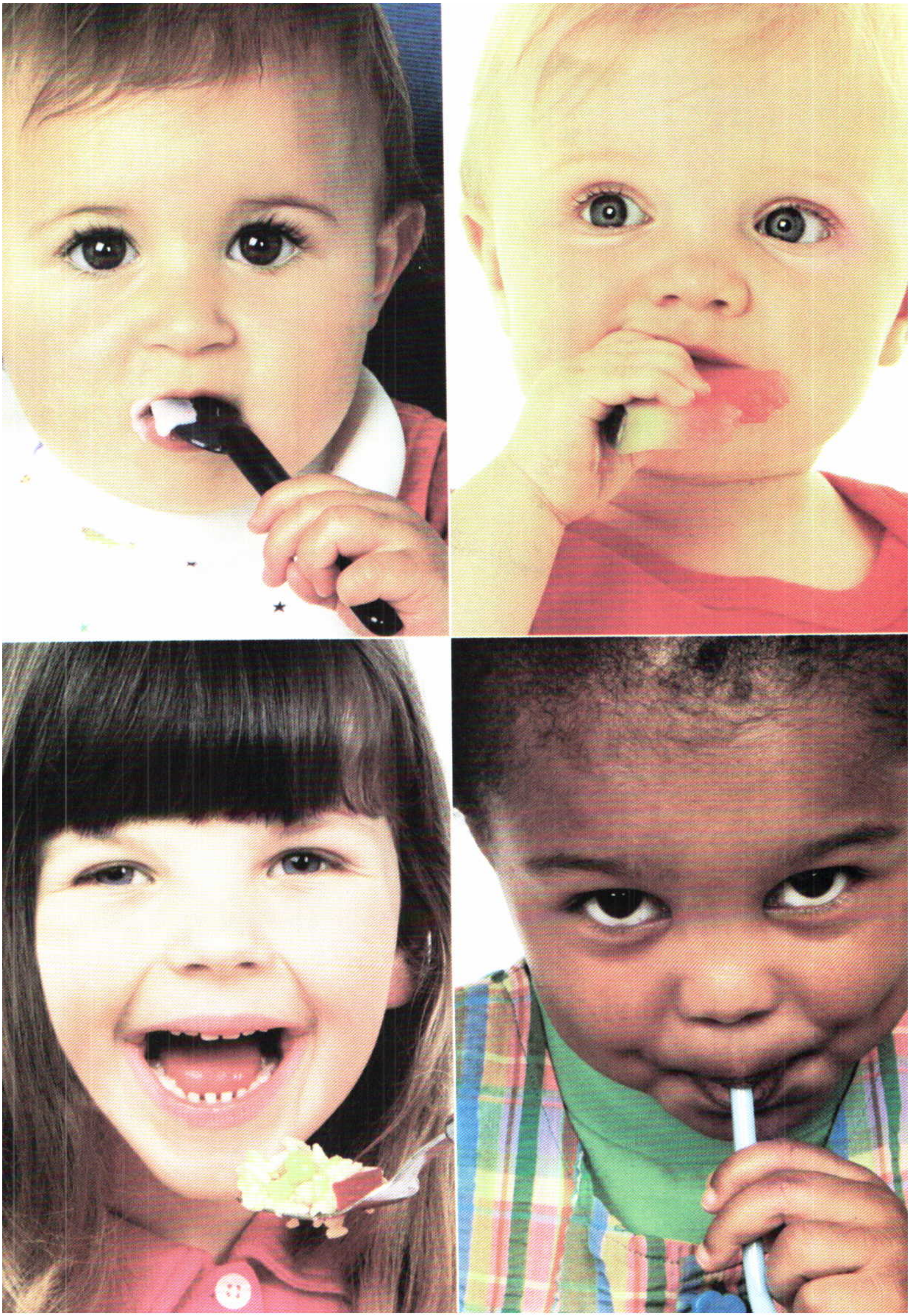




تغذیه و آشپزی برای همه کودکان

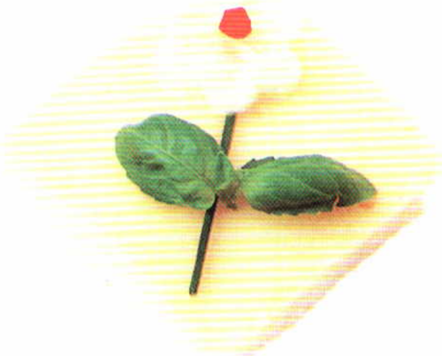


اصول تغذیه سالم و دستورهای آشپزی
برای کودکان



تغذیه و آشپزی
برای
همه کودکان

غذاهای فوری، سالم، و مفرح برای تشویق کودکان
از نخستین غذاها تا ضیافتهای مطبوع خانوادگی



آنابل کارمل

امیر صادقی بابلان

ویرایش دکتر فرهاد سوری

نشر دانش ایران
Iran Science Press

ذهن آویز

سرشناسه : کارمل، آنابل
سرشناسه : karmel, Annabel
عنوان و نام پدیدآور : تغذیه و آشپزی برای همه کودکان:غذاهای فوری، سالم و مفرح برای تشویق کودکان از نخستین غذاها تا ضیافتهای مطبوع خانوادگی/ تالیف آنابل کارمل؛ ترجمه امیر صادقی بابلان؛ ویرایش فرهاد سوری.
مشخصات نشر : تهران: ذهن آویز ۱۳۹۰
مشخصات ظاهری : ۱۴۰ ص. مصور (رنگی)، جدول (رنگی).
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۲۱۹-۲۲-۷
وضعیت فهرستنویسی : فیپا
یادداشت :چاپ بیستم .
یادداشت :عنوان روی جلد: تغذیه و آشپزی برای همه کودکان: اصول تغذیه سالم و دستورهای آشپزی برای کودکان
یادداشت : نمایه.
عنوان روی جلد : تغذیه و آشپزی برای همه کودکان: اصول تغذیه سالم و دستورهای آشپزی برای کودکان.
موضوع : کودکان ـ تغذیه.
موضوع : آشپزی.
شناسه افزوده : صادقی، امیر، ۱۳۴۶ – مترجم
رده‌بندی کنگره : ۱۳۸۹ ۲ک ۹ ک / TX۳۶۱
رده‌بندی دیویی : ۶۴۳/۹
شماره کتابشناسی ملی : ۱۲۳۷۷۱۰

نشر دانش ایران
Iran Science Press

ذهن‌آویز

تغذیه و آشپزی برای همه کودکان

تألیف: آنابل کارمل
ترجمه: امیر صادقی بابْلان
ویراستار: دکتر فرهاد سوری
آماده سازی و اجرا: سوگل علمی
ناظر فنی: عماد دورنایی
لیتوگرافی: هنر گرافیک
چاپ و صحافی: معاصر
چاپ بیستم : تابستان ۱۳۹۰
شمارگان: ۵۰۰۰
بها: ۶۵۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۲۱۹-۲۲-۷
ناشر: ذهن‌آویز با همکاری نشر دانش ایران
تلفن نشر دانش ایران: ۶۶۰۰۵۱۵۱، دورنگار: ۶۶۹۲۰۳۷۹
www.IranSciencePress.com

مرکز پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات
تلفن و دورنگار: ۸۸۷۹۴۲۱۸ (۸ خط)
آدرس اینترنتی: www.gbook.ir

فهرست مطالب



الفبای آشپزخانه

۴ تا ۶ ماهگی

راهنمایی برای از شیرگرفتن موفقیت‌آمیز، همراه با توصیه‌هایی در بارهٔ آشناکردن کودک با غذاهای جامد، و مجموعهٔ مصور نخستین پوره‌ها همراه با چهارده دستور آشپزی ساده

۶ تا ۹ ماهگی

اطلاعات تخصصی در بارهٔ آشناکردن کودک با مزه‌ها و بافتهای مختلف غذا، و مجموعه‌ای از پوره‌های پیشرفته‌تر همراه با بیست و هفت دستور آشپزی

۹ تا ۱۲ ماهگی

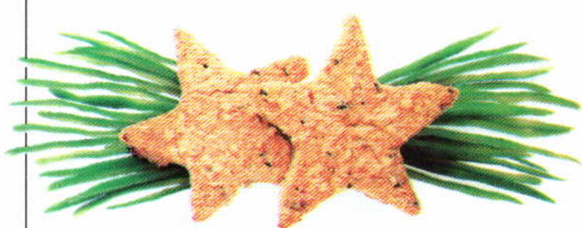
بحثی در بارهٔ رشد توانایی دستی وتشویق به غذاخوردن مستقل، همراه با مجموعه‌ای از غذاهای مناسب جدید شامل غذاهای انگشتی، همراه با هفده دستور آشپزی

۱۲ تا ۱۸ ماهگی

شرح نیازهای غذایی در حال تغییر کودکان نوپا و اهمیت همراه کردن آنها با غذاهای خانواده. مجموعه‌ای از غذاهای اشتهاآور همراه با بیست و پنج دستور آشپزی

۱۸ ماهگی تا ۲ سالگی

برنامه‌های خلاق و معقول برای نوع رفتار با کودکان بدغذا. نحوهٔ آماده کردن غذاهای فوری برای نوپایان فعال همراه با ۲۸ دستور آشپزی





۲ تا ۳ سالگی

راهنماییهای سازنده برای تهیهٔ غذاهای آسان برای کودکان خردسال در روزهای پرمشغله، مجموعه‌ای از غذاهای کامل برای میهمانی‌ها همراه با بیست و پنج دستور آشپزی مبتکرانه

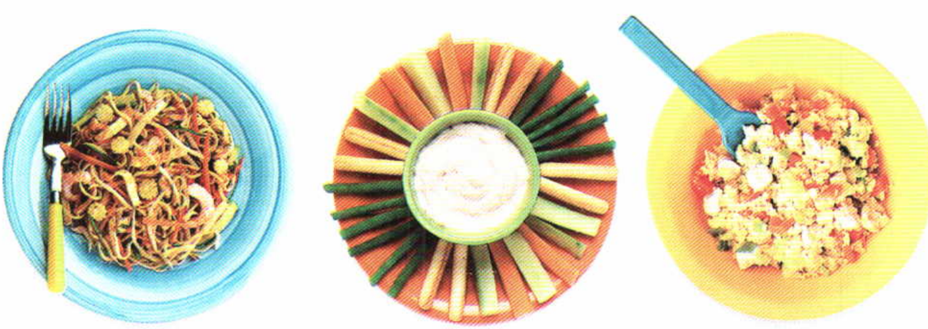
۳ تا ۵ سالگی

پیشنهادهایی برای تشویق کودک شما به رژیم غذایی متنوع. مجموعه‌ای عام از غذاهای مختلف همراه با بیست دستور آشپزی

پیشگفتار

تصور من این است که همهٔ پدران و مادران وقتی نوبت به سلامتی و شادکامی کودکشان می‌رسد همگی بر این نکته توافق دارند که فقط بهترینها را برای کودکشان می‌خواهند. من نخستین کودکم به نام ناتاشا را در کمال دلشکستگی در ۱۳ هفتگی عمر او، به دلیل یک عفونت ویروسی از دست دادم. هرچند این بیماری ربطی به رژیم غذایی نداشت، از دست دادن ناتاشا مرا مصممتر ساخت تا به فرزند دوم خودم نیکولاس بهترین آغاز را در زندگی ببخشم. نیکولاس نخستین تجربهٔ رفتار با یک کودک بدغذا را به من آموخت. در واقع علاقهٔ من به موضوع تغذیهٔ کودکان از نخستین سرخوردگیهای من از چنین کودکی، که تا مدتی فقط انواع محدودی از غذاها را می‌خورد، شکل گرفت. بنابراین برنامه‌ها و راه‌حلهایی که من در این کتاب برای مشکلات شایع غذا خوردن ارائه کرده‌ام نه تنها بر یافته‌های علمی تغذیه، بلکه بر تجربهٔ شخصی خودم و این اعتقاد که غذا یکی از بهترین داروهای پیشگیری است مبتنی است.

از آنجاکه رژیم غذایی حیاتی‌ترین عامل برای سلامتی است، نباید بر غذاهای آمادهٔ داخل قوطیها و شیشه‌های مختلف متکی باشیم. روی هم رفته، درست کردن غذا برای اطفال راز و رمز خاصی ندارد و از سوی دیگر، هیچ چیز برای کودک شما بهتر از غذای تهیه شده در خانه با مواد تازه نیست. پخت و پز در خانه روشی مقرون به صرفه است و چنانکه دستورهای آشپزی این کتاب نشان می‌دهد، همیشه وقت‌گیر هم نیست. انواع فراوانی از پوره‌های بسیار خوب وجود دارد که نیازی به پختن ندارند و بعضی دستورهای آشپزی نیز هست که با آنها می‌توان مقدار زیادی غذا را یکباره پخت و در فریزر گذاشت و به این ترتیب ظرف دو ساعت غذای یک ماه را آماده کرد. این غذاهای خانگی کودکان را به تنوع طبیعی طعم غذاهای پخته شده از مواد تازه عادت می‌دهد، و این امر به آنها کمک می‌کند با غذاهای خانواده سازگاری یابند و کمتر بدغذا باشند. بنابراین به این طریق، پدران و مادران هم بهترین آغاز تغذیه را در زندگی به کودک خود می‌دهند و هم به آنها کمک می‌کنند از مشکلات تغذیه‌ای در آیندهٔ زندگی خود برحذر باشند.





متاسفانه برای بسیاری از کودکان، غذاهای آماده و هله هوله بخشی از رژیم غذایی عادی است. خانواده‌ها هر روز کمتر با هم بر سر سفرهٔ غذا می‌نشینند. کودکان را اغلب با انواع غذاهای آماده و بسته‌بندی شده و «غذاهای تلویزیونی» یعنی پیتزا، سوپهای آماده، مرغ سوخاری، و اسپاگتی بار می‌آورند. ظاهرا غذای «واقعی» فقط برای بزرگسالان است و کودکان رژیم غذایی خاصی دارند که از موادی با ناسالمترین و پایینترین کیفیت تشکیل می‌شود. با این همه پدران و مادران تصمیم می‌گیرند که کودکانشان چه چیزی بخورند، و به عهدهٔ آنهاست که موقعیت را برای پیروی فرزندانشان از یک رژیم غذایی سالم و متنوع فراهم سازند.

سه فرزند من، نیکولاس، لارا، و اسکارلت، الهام‌بخش دائمی من در طی سالیان دراز بوده‌اند، اما مایلم از همهٔ کودکانی که به تحقیقات من در زمینهٔ تغذیه و رشد، هرچند بدون اینکه خود بدانند، کمک کرده‌اند و غذاهای تهیه شده با دستورهای آشپزی مرا چشیده‌اند تشکر کنم. کودکان منتقدان دقیقی هستند و هرچند به ندرت علاقه‌ای دارند که بدانند غذایشان سالم هست یا خیر، اما به طعم غذا حتما اهمیت می‌دهند. در نتیجه دستورهای آشپزی این کتاب به صورتی طراحی شده است که هم «جاذبه برای کودکان» و هم اصول تغذیهٔ سالم در آنها رعایت شده باشد. امیدوارم بسیاری از این دستورهای آشپزی برای سالهای متمادی غذاهای مطلوب و همیشگی خانواده‌ها را تشکیل دهد.

آنابل کارمل   Annabel Karmel

نخستین مراحل تغذیه



بهترین رژیم غذایی برای نیازهای کودک در حال رشد شما، رژیم غذایی متعادل است. در نخستین سال تولد کودک، شیر مادر یـ شیر خشک منبع اساسی تغذیهٔ او مـی‌باشد، امـا از زمـانی کـ شروع به از شیر گرفتن کودک می‌کنید، باید به تدریج رژیمی ر برقرار سازید که پنج گروه عمدهٔ مواد مغذی را تامین سازد: کربوهیدراتها، ویتامینها، چربی، مواد معدنی، و پروتئین. به یاد داشته باشید که نیازهای کودک شما با خود شما متفاوت است. به بزرگسالان در وضعیت میانگین توصیه می‌شود که رژیم غذایی با الیاف (فیبر) زیاد و چربی کم داشته باشند، اما کودکان زیر پنج سال نیاز به چربی بسیار بیشتر و منابع متمرکز کالری و مواد مغذی دارند تا به رشد سریع آنها در سالهای اولیه عمر کمک کند.

شیر کودک شما

در ۶ ماه اول عمر، کودک شما برای کلیهٔ نیازهای غذاهایی خود کاملا وابسته به شیر مادر یا شیر خشک است. هرچند ممکن است از ۴ یا ۵ ماهگی شروع به از شیر گرفتن کـودک خود کرده باشید، مصرف اولیهٔ غذاهای جامد در این سن به قدری کم است که این غذاهای «واقعی» تقریبا فقط در حد تجربه کردن مزه‌های مختلف هستند و بسیار مهم است که مقدار شیر او را کم نکنید. وقتی کودک شما به ۶ ماهگی رسید، می‌توانید شروع به اضافه کردن مقادیر کمی شیر کامل به غذاهای پختنی و غلات صبحانه کنید. پس از یک سالگی، می‌توان شیر کامل را تبدیل به نوشیدنی معمول کودک ساخت، اما تا آن زمان نیاز به ویتامینها و آهن موجود در شیر مادر یا شیر خشک خواهد داشت.

کدام شیر را چه موقع به کودک بدهیم ؟

نوع شیر		تولد	۴ماهگی	۶ماهگی	۱۲ماهگی	۱۸ماهگی
شیر مادر	بهترین انتخاب.					
شیر خشک	شیر معمولی است که به منظور شبیه شدن به شیر مادر تعدیل شده است. در صورت تمایل می‌توان مصرف آن را بعد از یک سالگی نیز ادامه داد.					
شیر خشک پیگیری	اختیاری است. این شیر معمولی تعدیل شده برای کودکان ۴ ماهه یا بالاتر مناسب است. در صورت تمایل می‌توان مصرف آن را بعد از یک سالگی نیز ادامه داد.					
شیر کامل	از ۶ ماهگی به بعد در آشپزی و پس از یک سالگی به عنوان نوشیدنی به کار می‌رود. کودکان زیر ۵ سال باید روزانه حداقل ۴۰۰ میلی‌لیتر شیر بنوشند.				تا یک سالگی فقط در آشپزی به کار رود	

آب

کودکان خردسال در معرض خطر آب‌زدایی بدن قرار دارند، بنابراین ضروری است که مراقب جذب مایعات برای آنها باشید. اگر کودکتان را با شیر مادر تغذیه می‌کنید، شیر مـایعات لازم بـرای بـدن کـودک را تـامین مـی‌کند، امـا کـودکانی کـه بـا بطری تـغذیه می‌شوند ممکن است نیاز به چشیدن گاه بـه گـاه جرعه‌ای آب داشـته بـاشند زیرا شیر خشک چندان رافع تشنگی نیست. وقتی کـه کودک شما به رژیم غذایی عمدتا جامد عادت کرد، لازم خواهد بود مصرف مـایعات او را افزایش دهید. آب لوله‌کشی جوشیده و سرد شـده ارزان و هـمیشه در دسـترس است و بـهترین رفـع‌کنندهٔ تشـنگی است. کـودکان خردسال فقط نیاز به چند جرعه آب دارنـد، اما خوب است کودک خود را تشویق کنید از سن پایین آب بنوشد. هـرچند نـوشیدنیهای گیاهی و میوه‌ای زیادی برای کودکان عرضه می‌شود، اما بیشتر آنها دارای قند است، کـ ممکن است به رشد دندانها آسیب بـرساند و او را بـه مـزه‌های شـیرین عـادت دهـد. بـ کودکتان آب معدنی ندهید و از آن در پخت و پز استفاده نکنید زیرا از نـظر مـیکروبهای مـوجود در آن مـطمئن نـیست مگـر اینکـ جـوشانده شـود، و نـیز مـمکن است مـقدار سدیم موجود در آن بیش از مقداری باشد کـ برای کودکان خردسال توصیه می‌شود.



منابع چربی اشباع شده: گوشت، کره حیوانی و نباتی، چربی حیوانی، تخم مرغ، پنیر، روغن نباتی هیدروژنه که در غذاهای آماده و شیرینیها وجود دارد.
منابع چربی اشباع نشده: روغن زیتون، روغن آفتابگردان، روغن ذرت، روغن کنجد، ماهی روغنی

چربی برای رشد اهمیت حیاتی دارد. چربی اشباع شده عمدتا از منابع حیوانی و غذاهای آمادهٔ حاوی روغن نباتی به دست می‌آید. چربی اشباع نشده از منابع گیاهی و دریایی به دست می‌آید. چربیهای اشباع شده کلسترول خون را افزایش می‌دهند و مصرف بالای آنها با بیماری قلبی در بزرگسالان نسبت مستقیم دارد. هرچند باید سعی کنید چربی کافی در رژیم غذایی کودک شما وجود داشته باشد، خوب است با انتخاب گوشت کم‌چربی و استفاده از روغنهای گیاهی به جای کره برای سرخ کردن غذا، او را به تغذیهٔ سالم تشویق کنید. شیر و پنیر حاوی چربیهای اشباع شده هستند، اما منبع خوبی برای کلسیم، پروتئین، و ویتامینها نیز هستند. کودکان ۲ تا ۵ ساله باید تا ۳۵ درصد کل انرژی مورد نیاز خود را از چربی به دست آورند. تا ۱ سالگی، کودکان باید ۵۰ درصد انرژی مورد نیاز خود را از چربی به دست آورند.



منابع پروتئین:
گوشت قرمز، مرغ، جگر، ماهی، تخم مرغ، شیر، پنیر (اما نه پنیر خامه‌ای)، غلات، بنشن، دانه‌های گیاهی

پروتئین برای رشد و مرمت بافتهای بدن ضروری است. اگر مقدار پروتئین بدن کافی نباشد، مقاومت بدن در برابر بیماریها و عفونت کاهش می‌یابد. پروتئین از اسیدهای آمینه تشکیل می‌شود، که بعضی از آنها را بدن می‌تواند بسازد و بعضی نیز باید از غذا به دست آید. پروتئینهای حیوانی، مانند شیر، حاوی کلیهٔ اسیدهای آمینهٔ مورد نیاز بدن هستند. سویا نیز تنها غذای گیاهی است که همهٔ اسیدهای آمینهٔ لازم را دارد. غذاهای دیگر باید با هم ترکیب شوند تا همهٔ پروتئینهای لازم تامین شود. مثلا می‌توان غلات را با بنشن یا با مقدار بسیار کمی پروتئین حیوانی مخلوط کرد تا پروتئین کامل تامین شود. از آنجا که پروتئین در بدن ذخیره نمی‌شود، غذاهای پروتئین‌دار باید در اکثر روزها مصرف شود. اما غذاهای غنی از نظر پروتئین نباید بخش عمده‌ای از غذای کودکان خردسال باشد زیرا رژیم پر از پروتئین می‌تواند به کلیه‌های نابالغ کودک فشار بیاورد. کمبود پروتئین در کشورهای توسعه‌یافته تقریبا نادر است.



منابع کربوهیدرات تصفیه شده:
قند و شکر، محصولات آرد سفید، برخی غلات صبحانه، بیشتر شیرینیها، کیکها، و شکلاتهای کارخانه‌ای.
منابع کربوهیدرات کامل: غلات صبحانه کامل؛ آرد، شیرینی، و نان تهیه شده از گندم کامل؛ برنج قرمز؛ سیب‌زمینی؛ سوپ و حلیم جو.

کربوهیدراتها منبع عمدهٔ تامین انرژی بدن هستند. دو نوع کربوهیدرات وجود دارد: تصفیه شده و کامل. هر دو شکل آنها به قند خون تبدیل می‌شود و به این ترتیب انرژی فراهم می‌کند (کالری). کربوهیدراتهای تصفیه شده، مثل نان سفید و بیشتر شیرینیهای کارخانه‌ای، از موادی ساخته می‌شود که در حین فرآوری، الیاف طبیعی آنها گرفته می‌شود و بیشتر مواد غذایی ارزشمند آنها از دست می‌رود. کربوهیدراتهای کامل غذاهای سرشار از انرژی هستند که ویتامینها، مواد معدنی، و الیاف آنها حفظ شده است و بنابراین برای بدن مفیدترند. این نوع کربوهیدراتها باید حدود ۶۰٪ رژیم غذایی کودک شما را تشکیل دهد.



کلسیم

کلسیم برای سلامتی و تشکیل استخوانها و دندانها مهم است. حدود ۴۰۰ میلی‌لیتر شیر در روز کلسیم لازم برای کودکان ۱ تا ۵ ساله را تامین می‌کند.

منابع کلسیم: شیر، پنیر، ماست، سبزیهای برگدار، خمیر سویا، آجیل، ماهی ساردین، کنجد.



روی

روی برای رشد طبیعی و کارکرد موثر دستگاه ایمنی بدن انسان لازم است. اگر رژیم غذایی متنوع باشد، قاعدتا کلیهٔ نیازهای روزمرهٔ بدن تامین می‌شود.

منابع روی: گوشت قرمز، بادام زمینی، تخمهٔ آفتابگردان، غلات غنی شدهٔ صبحانه.



ویتامینها

ویتامینها برای سالم ماندن بدن لازم‌اند. ویتامینها یا از نوع محلول در آب (مانند ب کمپلکس و ویتامین ث) و یا از نوع محلول در چربی (ویتامین آ، د، ای، و کا) هستند. ویتامینهای محلول در آب در اثر حرارت از بین می‌روند و چنانکه نام آنها نشان می‌دهد، در آب حل می‌شوند. بنابراین غذاهای حاوی این ویتامینها را نباید زیاد پخت. ویتامینهای محلول در چربی در بدن ذخیره می‌شوند و مقدار زیاد آنها ممکن است مضر باشد. فعلا توصیه می‌شود که همهٔ کودکان زیر پنج سال ویتامینهای آ، ث، و د را به صورت مکمل غذایی مصرف کنند.

ویتامین آ (شامل بتاکاروتن و رتینول) برای رشد، مبارزه با عفونت، سلامت پوست، سلامت بینایی، و استحکام استخوانها لازم است. جگر و تخم‌مرغ منابع غنی رتینول هستند. بتاکاروتن یک مادهٔ آنتی‌اکسیدان است که به دفاع بدن در قبال بیماریها کمک می‌کند. منابع غنی آن هویج، فلفل قرمز، ذرت، گوجه فرنگی، سیب زمینی شیرین، هندوانه، زردآلو، انبه است.

ویتامینهای ب کمپلکس، شامل اسید فولیک، برای رشد، سلامت دستگاه عصبی، و کمک به هضم غذا لازم‌اند. منابع غنی آن عبارت‌اند از: جگر، گوشت، خمیر سویا، ساردین، تخم مرغ، آجیل، سبزیجات سبز تیره، لبنیات، غلات کامل، موز.

ویتامین ث برای رشد، مرمت بافتها، سلامت پوست، و کمک به جذب آهن لازم است. منابع غنی آن عبارت‌اند از: مرکبات، توت فرنگی، کیوی، سبزیجات برگدار سبز تیره، سیب‌زمینی، فلفل.

ویتامین د، که پوست با قرار گرفتن در معرض نور خورشید آن را می‌سازد، برای جذب کلسیم و فسفر در جهت سلامت استخوانها و دندانها لازم است. منابع غنی آن عبارت‌اند از: ماهی آزاد، ماهی تن، ساردین، شیر، پنیر، تخم مرغ.

ویتامین ای برای سالم ماندن ساختار سلولی بدن لازم است و به ساخت و سلامت سلولهای قرمز خون کمک می‌کند. منابع غنی آن عبارت‌اند از: روغنهای گیاهی، جوانهٔ گندم، آجیل، آووکادو.



آهن

آهن هم برای رشد جسمانی و هم برای رشد ذهنی کودکان لازم است. همهٔ کودکان در بدو تولد دارای ذخیرهٔ آهنی هستند که در حدود ۶ ماه دوام می‌آورد. پس از این مدت، مهم است که حتما آهن مورد نیاز بدن کودک از طریق غذاهای جامد تامین شود زیرا کمبود آهن که ممکن است منجر به عارضهٔ کم‌خونی شود، در صورت عدم کنترل موجب احساس خستگی و ضعف در کودکان می‌شود. نیاز کودکان به آهن خصوصا بین ۶ تا ۱۲ ماهگی بالاست. کودکان نارس بیشتر در معرض مشکل کمبود آهن قرار دارند زیرا ذخیرهٔ آهن بدن آنها ممکن است فقط ۶ هفته دوام بیاورد. اگر کودک شما نارس به دنیا آمده باشد، ممکن است پزشک به شما توصیه کند تا یک سالگی به او مکمل آهن بدهید. (برای اطلاعات بیشتر در این مورد، به صفحه ۵۳ مراجعه کنید.)

منابع آهن: جگر، گوشت قرمز، ماهی روغنی، بنشن، برنج غنی شده برای کودکان، غلات غنی شدهٔ صبحانه، نان، سبزیجات برگدار سبز، میوه‌های خشک شده خصوصا زردآلو خشک.

حساسیتهای غذایی و عدم تحمل غذا

حساسیت غذایی چیست؟

هرگاه دستگاه ایمنی بدن یک مادهٔ بی‌ضرر را خطرناک تصور کند و واکنشی بیش از حدِ لازم در برابر آن نشان دهد، و این امر منجر به آثار جانبی ناخوشایند و گاهی خطرناک شود، می‌گوییم واکنش حساسیتی رخ داده است. از آنجا که دستگاه ایمنی کودکان خردسال هنوز کامل نشده است، احتمال بروز واکنش در آنها نسبت به مواد حساسیت‌زای شایع، مانند تخم مرغ و گلوتن، بیشتر است. به همین دلیل، در آشنا کردن کودکان با این مواد غذایی نباید عجله کرد. کودکانی که حساسیت غذایی پیدا می‌کنند ممکن است تا ۳ سالگی خودبه‌خود از آن خلاصی یابند، اما گاهی یک نوع حساسیت دوام می‌یابد و تنها راه حل، اجتناب از مادهٔ مورد نظر خواهد بود. اگر تصور می‌کنید که ممکن است کودک شما نسبت به یک غذای شایع مانند شیر یا گندم حساسیت داشته باشد (پایین را ببینید)، با مشورت متخصص نسبت به برنامه‌ریزی رژیم غذایی کودکتان اقدام کنید.

سابقهٔ خانوادگی حساسیت غذایی

اگر در خانوادهٔ شما سابقهٔ حساسیت غذایی یا بیماری پوستی وجود دارد (مثلاً تب یونجه، آسم، کهیر، یا اگزما) توصیه می‌شود کودکتان را در ۴ تا ۶ ماه اول فقط با شیر مادر تغذیه کنید، و تا ۶ ماهگی از دادن غذاهایی که احتمال حساسیت به آنها را می‌دهید خودداری کنید. از شیر گرفتن را با غذاهایی که کمتر دارای مواد حساسیت‌زا هستند آغاز کنید، مانند برنج، سیب‌زمینی، گلابی، و سیب. هر بار کودک را با یک غذا آشنا کنید تا اگر هرگونه واکنش حساسیتی بروز کرد بدانید مربوط به چه غذایی بوده است. مشخص کردن اینکه چه غذایی موجب واکنش حساسیتی شده است ممکن است دشوار باشد و این را نیز باید به یاد داشته باشید که عوامل دیگری غیر از غذا (مانند گرد و غبار در خانه، حیوانات خانگی، مواد شوینده، یا محصولات مربوط به حمام) نیز ممکن است موجب اینگونه واکنشها شوند. اگر در خانوادهٔ شما سابقهٔ حساسیت به یک غذای خاص وجود دارد، حداقل تا ۱ سالگی از آن غذا به کودک ندهید، اما هیچگاه بدون مشورت با پزشک، غذاهای کلیدی را از رژیم غذایی کودکتان حذف نکنید.

حساسیت به (پروتئین) شیر گاو

واکنش حساسیتی به یکی از پروتئینهای موجود در شیر گاو، شیر خشکهای تهیه شده با شیر گاو، یا فرآورده‌های لبنی ممکن است منجر به علائمی مثل اسهال، استفراغ، دردهای شکمی، اگزما، و عدم تحمل لاکتوز (پایین را ببینید) شود. برای اطفالی که دچار این واکنش حساسیتی می‌شوند ممکن است، اگر شیر مادر موجود یا مناسب نباشد، شیر خشک تهیه شده با سویا یا ضدحساسیت تجویز شود. کودکان سنین بالاتر نیاز به رژیم غذایی عاری از لبنیات خواهند داشت (با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید).

حساسیت به آجیل

هرچند حساسیت نسبت به آجیل درختی نادر است، بادام زمینی موجب یکی از شدیدترین واکنشهای حساسیتی، یعنی شوک آنافیلاکتیک، می‌شود (که در آن گلو متورم و تنفس دشوار می‌شود). در خانواده‌هایی که سابقهٔ هر نوع حساسیت غذایی وجود دارد، بهتر است از همهٔ محصولات حاوی بادام زمینی یا روغن تصفیه نشدهٔ بادام زمینی تا ۳ سالگی کودک احتراز شود. اگر سابقهٔ حساسیت وجود نداشته باشد، می‌توان کودک را از ۶ ماهگی با محصولات بادام زمینی با درجهٔ یکدستی مناسب (مثلاً کرهٔ بادام زمینی یکدست) آشنا کرد.

عدم تحمل لاکتوز

لاکتوز قند موجود در شیر است و عدم تحمل لاکتوز به معنای عدم توانایی هضم این نوع قند به دلیل فقدان آنزیمی به نام لاکتاز در دستگاه گوارش است. این عارضه، که علامت اصلی آن اسهال است، معمولاً از آسیب به دستگاه گوارش در جایی که لاکتاز تولید می‌شود توسط میکروبها یا ویروسهای ملتهب‌کنندهٔ دستگاه گوارش ناشی می‌شود. هرگاه دستگاه گوارش بهبود یابد و آسیب ترمیم شود (که ممکن است از چند روز تا چند هفته به طول انجامد) آنزیم مذکور مجدداً تولید می‌شود و عدم تحمل از میان می‌رود. تا وقتی که این عارضه وجود دارد، می‌توان از شیر خشک تهیه شده با سویا (که در بیشتر داروخانه‌ها وجود دارد) یا شیر خشک با لاکتوز کم استفاده کرد.

عدم تحمل گلوتن

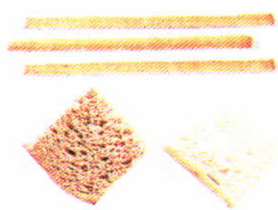
گندم، جو، و فرآورده‌های آنها حاوی گلوتن است، و این ماده می‌تواند علائمی مشابه با عدم تحمل لاکتوز ایجاد کند. عدم تحمل گلوتن ممکن است همزمان با عدم تحمل لاکتوز بروز کند و از آسیب دستگاه گوارش به دنبال حملهٔ گاستروآنتریت ناشی شود. غذاهای حاوی گلوتن را نباید قبل از ۶ ماهگی وارد رژیم غذایی کودک کرد. غلات بدون گلوتن، مانند برنج، ارزن، و ذرت را می‌توان از ۴ ماهگی آغاز کرد. اگر سابقهٔ عدم تحمل گلوتن در خانوادهٔ شما وجود دارد، حداقل در سال اول تولد، باید رژیم غذایی عاری از گلوتن را برای کودکتان رعایت کنید. در بیشتر موارد، وقتی دستگاه گوارش با صرف زمان کافی از گاستروآنتریت رهایی یافت، این عارضه از بین می‌رود. عدم تحمل مزمن گلوتن همان بیماری سلیاک است. این عارضه در صورت تشخیص، نیازمند کنترل صحیح رژیم غذایی است. تصور می‌شود که وجود شیر خشکهای اصلاح‌شده‌تر تهیه شده با آب ماست و شروع کردن دیرتر غذاهای جامد منجر به افت قابل توجهی در شیوع بیماری سلیاک شده است.

مواد آشپزخانه

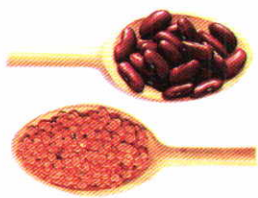
آشپزخانه‌ای که همیشه مواد غذایی لازم به اندازهٔ کافی در آن موجود باشد سرمایهٔ ارزشمندی برای هر خانواده است. در مواقعی که فرصت خرید ندارید، می‌توانید از موادی که از قبل در آشپزخانه موجود دارید برای تهیهٔ غذایی سریع و مغذی برای فرزندانتان، یا همهٔ اعضای خانواده استفاده کنید. هرچند غذاهای ارائه شده در این صفحات به هیچوجه جامع نیست، با این حال این غذاها نمایندهٔ منتخبی مفید و متنوع از مواد غذایی هستند که می‌توان به عنوان مبنایی برای تهیهٔ گسترهٔ وسیعی از غذاها به کار برد.

مواد غذایی خشک

نان و دیگر فرآورده‌های غلات، مانند ماکارونی و برنج، منابع ارزشمندی از کربوهیدراتها هستند که می‌توان به عنوان مبنایی برای بسیاری غذاهای سریع و سالم به کار برد. هرچند نخود و لوبیا و دیگر انواع بنشن خشک عموما نیاز به مقداری آماده‌سازی از قبل دارند، هم مغذی و هم مقرون به صرفه هستند. علاوه بر اقلام مشخص شده در سمت چپ، مواد زیر را نیز همیشه موجود داشته باشید: آرد معمولی، آرد شیرینی‌پزی، آرد گندم کامل، نشاستهٔ ذرت، نان ذرت، رشته.



انواع نان مانند نان گندم کامل و نان سفید، نان ماشینی به شکلهای مختلف، و نان شیرین



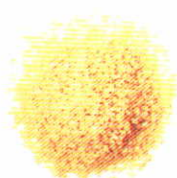
انواع حبوبات مانند نخود، لوبیا سفید، لوبیا قرمز، عدس، باقلا خشک، لپه



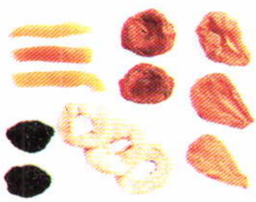
برنج، خصوصا برنج بچه برای پوره‌ها، برنج سفید و چلتوک‌دار دانه‌بلند، برنج دانه کوتاه



رشته و ماکارونی، شامل رشتهٔ سوپی، ماکارونی با شکلهای مختلف، اسپاگتی، لازانیا، و غیره



انواع فرآورده‌های گندم، مانند آرد سفید، آرد سبوس‌دار، بلغور گندم، و غیره



میوه‌های خشک شده، شامل زردآلو، انبه، هلو، آلو، سیب، کشمش

غلات صبحانه

از غلات کم‌قند تهیه شده از برنج، جو، یا گندم استفاده کنید. شکل کامل غلات بهتر است، اما از محصولات تهیه شده از چلتوک غلات با درصد الیاف اضافی احتراز کنید. راه دیگر آن است که غلات را با هم مخلوط کنید. برای شیرین کردن غلات صبحانه، به جای شکر تصفیه شده از میوه‌های تازه یا خشک استفاده کنید.



غلات حاضری، با مقدار قند کم، مثلا ذرت بو داده، برنجک، و برشتوک



میوزلی، تهیه شده از بلغور جو، جوانهٔ گندم بو داده، و تکه‌های میوهٔ خشک شده

قند پنهان

غلات صبحانه ممکن است دارای بیش از ۴۵ درصد قند به شکلهای مختلف باشند، مثلا به صورت موادی از قبیل مالتوز، عسل، گلوکز، و دکستروز. ممکن است این مواد در قسمت ترکیبات محصول مورد نظر، به طور جداگانه نوشته شده باشد، که تشخیص مقدار کل قند را دشوار می‌سازد.

لبنیات

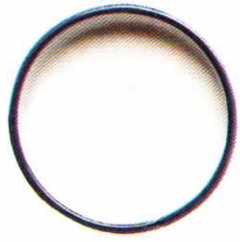
برای کودکان زیر ۵ سال شیر کامل و محصولات لبنی پاستوریزه را انتخاب کنید.



انواع پنیر گوسفندی و گاوی مانند پنیر خامه‌ای، پنیر پیتزا، پنیر چدار ملایم یا میانه، پنیر هلندی، پنیر سویسی، پنیر لور، پنیر پارمزان.



شیر باید کامل و پاستوریزه باشد. همیشه یک بسته پودر شیر کامل را برای مصارف احتمالی در کابینت آشپزخانه نگه دارید.



ماست، خصوصا ماست سادهٔ یکدست با طعم ملایم، ماست میوه‌ای یا وانیلی با قند کم، و ماست چکیده

کره حیوانی (به شکل شیرین یا اندکی نمکسود) یا کره نباتی با کیفیت خوب برای مالیدن روی نان یا تفت دادن غذا یا پختن در فر

تخم مرغ

تخم مرغ مادهٔ مغذی است که ظرف چند دقیقه آماده می‌شود. از تخم مرغ طبیعی استفاده کنید و آنها را در یخچال نگهداری کنید.

سسها، روغنها، و ادویه

خوب است همیشه انواع سسها، روغنها، سبزیجات معطر خشک، و ادویهٔ مختلف را در آشپزخانه موجود داشته باشید.



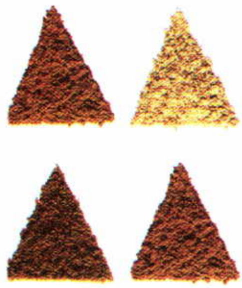
انواع سس، روغن، و ادویه مانند رب گوجه‌فرنگی، سس گوجه-فرنگی، سس سویا، سس مایونز، سس سیر و ریحان، و حب عصارهٔ مرغ و سبزیجات



انواع روغن و سرکه برای پخت و پز و سالاد، مانند روغن زیتون، روغن آفتابگردان، روغن نباتی، روغن کنجد، سرکهٔ قرمز و سرکهٔ سفید



سبزیجات معطر مثل سبزی خشک مخلوط، برگ بو، آویشن، نعناع، دسته سبزی برای طعم دادن به غذا و بعد خارج کردن آن، ریحان تازه، جعفری تازه و خشک



انواع ادویه، مانند دارچین و زنجبیل برای پخت و پز، جوز هندی (کامل باشد)، زردچوبه، زنجبیل تازه، گرد فلفل شیرین، گرد فلفل قرمز

غذاهای منجمد

بسیاری از سبزیجات و میوه‌ها را ظرف ۲ تا ۳ ساعت از چیدن آنها منجمد می‌کنند تا مواد مغذی ارزشمند موجود در آنها حفظ شود. در واقع سبزیجات تازه که چند روز نگهداری شده باشد اغلب نسبت به سبزیجات منجمد دارای مواد مغذی کمتری است. مرغ تکه تکه شدهٔ منجمد و فیله ماهی منجمد نیز ذخایر خوبی برای آشپزخانه است. اگر فیله ماهی را از نوع پخته و آماده همراه با نان می‌خرید، تکه‌های بزرگ را انتخاب کنید زیرا در این صورت نسبت نان به ماهی کمتر خواهد بود. نان و کره و بستنی نیز برای مواقع ضروری منجمد کنید.

غذاهای کنسرو شده

برخی غذاهای فرآوری و کنسرو شده مقدار زیادی قند، نمک، و چربی اشباع شده دارند، پس همیشه برچسبها را بخوانید. اما بسیاری از غذاهای کنسرو شده از نظر غذایی باارزشند. کنسرو ماهی تن، ساردین، لوبیا، نخود فرنگی، گوجه‌فرنگی گیلاسی (ریز)، و ذرت را همیشه موجود داشته باشید.

افزودنیها

همیشه فهرست ترکیبات محصولاتی را که می‌خرید به دقت مطالعه کنید زیرا معلوم شده است که برخی از افزودنیهای تجاری معروف مانند رنگ غذای آناتو و تارترازین در کودکان خردسال موجب بروز واکنشهای حساسیتی می‌شوند.

لوازم آشپزخانه

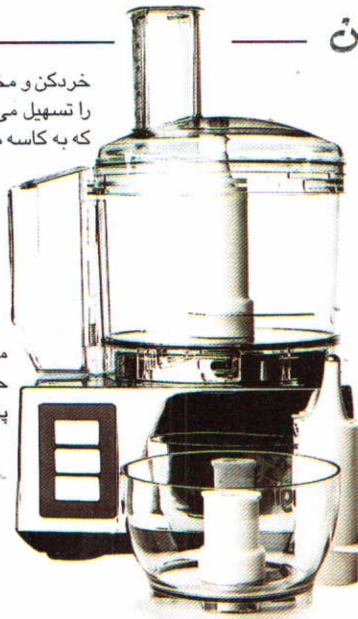
اکثر خانواده‌ها بیشتر وسایل لازم برای تهیهٔ غذاهای خانگی برای کودکشان را موجود دارند، اما وسایلی نیز وجود دارد که تهیهٔ غذا را آسانتر می‌کند و در کلیهٔ کارهای آشپزی خانواده مفید واقع می‌شود و بنابراین بد نیست تهیه شوند. وسایل آشپزخانه لازم نیست گران یا پیچیده باشد، بلکه باید انواعی را جستجو کنید که آماده کردن مواد غذایی را برای شما آسان کند و نیز بتوانید به کمک آنها غذا خوردن مستقل را به کودکتان بیاموزید.

دستگاههای خردکن و مخلوط کن

دستگاههای خردکن و مخلوطکن برقی یا دستی امکان پوره کردن سریع مقادیر زیادی از مواد غذایی را فراهم می‌سازند. برخی مواد غذایی، مانند سیب پخته، را می‌توان با مخلوطکن به صورت خیلی یکدست پوره کرد. اما بعضی مواد غذایی را نیز ممکن است لازم باشد بعد از پوره کردن مقداری هم بزنید تا یکدست شوند.



خردکن‌های کوچک: برای تهیه غذای کودکان در مقادیر کم مناسب است.



خردکن و مخلوطکن‌های بزرگ: تهیهٔ غذا در مقادیر زیاد را تسهیل می‌کنند، اما برای مقادیر کم، مخلوطکن دستی که به کاسه متصل می‌شود کافی است.



مخلوطکن‌های دستی: تمیز کردن آنها آسان است و برای پوره کردن مقادیر کم در ظرفی که همراه مخلوطکن به فروش می‌رسد کاملا مناسب‌اند.



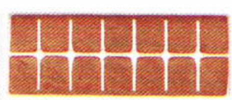
مولینت: مواد غذایی را پوره می‌کند و در عین حال زوائد غیر قابل هضم مثل تکه‌های پوست و هسته و غیره را جدا می‌کند.



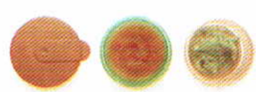
صافی فلزی: از آن می‌توان برای جدا کردن مواد الیافی از پورهٔ کودکان استفاده کرد.

ظروف فریزری

مقادیر کم پوره برای کودکان را می‌توان برای منجمد ساختن در قالب یخ قرار داد (رجوع کنید به صفحه ۱۸). همچنین می‌توانید ظرفهای کوچکی که مقدار بیشتری پوره در آنها جای بگیرد برای این کار تهیه کنید. این ظروف را می‌توان مستقیما از فریزر به اجاق مایکروویو منتقل کرد. از ظروف کوچک ماست و غیره نیز می‌توان برای این منظور استفاده کرد.



در قالب یخ ساخته شده از پلاستیک نرم، می‌توان مواد غذایی را در مقادیر کم برای هر بار مصرف، منجمد کرد.



ظروف فریزری دردار نیز برای انجماد و جابجایی مواد غذایی مناسب است.

بخارپز

ظروف بخارپز چندلایه امکان پختن همزمان چند غذا را فراهم می‌سازند. بخارپزهای با اندازهٔ قابل تغییر که می‌توان در ظروفی با اندازه‌های مختلف قرار داد نیز برای این منظور مناسب است.

بخارپز چندطبقه



بخارپز جمع‌شونده



صندلی بچه

صندلی قابل ارتجاع که کودک بتواند به آن تکیه بدهد برای مراحل اولیهٔ تغذیه ایده‌آل است. در حدود ۶ ماهگی، می‌توانید کودک را روی صندلی بلند معمولی با حفاظ ایمنی بگذارید. صندلیهای قابل اتصال به میز همراه با بند ایمنی نیز وسایلی سبک، قابل حمل، و کم حجم هستند.



صندلیهای قابل ارتجاع برای کودکانی که هنوز نمی‌توانند به تنهایی بنشینند مناسب است.



صندلیهای قابل اتصال به میز را می‌توان به میز محکم و سنگینی که امکان تحمل وزن اضافی را داشته باشد متصل کرد.



صندلیهای بلند باید سنگین و دارای نشیمنگاه وسیع و سینی قابل شستشو باشند.

ظروف تغذیه اطفال

انواع مختلفی از ظروف و قاشقها برای کودکان وجود دارد. تنها چیزی که برای شروع لازم است یک کاسهٔ کوچک و قاشق کم‌عمق است که ترجیحا از پلاستیک نرم و قابل انعطاف ساخته شده باشد تا لثه‌های لطیف کودک را آزار ندهد. بعدا می‌توان از کاسه‌های دارای کف چسبنده یا لایهٔ ضدحرارت، فنجانهای آموزشی، و قاشق و چنگال طراحی شده برای کودکان استفاده کرد.



کاسه‌ها باید ساخته شده از پلاستیک عایق حرارت و دارای دستگیره باشد.



ظروف ضدحرارت
این نوع کاسه‌ها و قاشقها اگر غذا داغ باشد تغییر رنگ می‌دهند.



کف چسبنده موجب می‌شود که کاسه به سینی صندلی بچسبد.



قاشق
باید کم‌عمق و بدون لبه‌های سخت باشد.



فنجانهای آموزشی
امکان نوشیدن مستقل مایعات را برای اطفال فراهم می‌سازد. بیشتر اطفال پس از استفاده از بطری، با اندکی پیشرفت از شیشه‌های دارای لولهٔ کوتاه و سرپوش استفاده می‌کنند و نهایتا یاد می‌گیرند از فنجانهای معمولی استفاده کنند.

پیشبند

معمولا وقتی کودکان خردسال غذا می‌خورند هم خودشان، هم پدر و مادرشان، و هم کل در و دیوار را کثیف می‌کنند. با پیشبند می‌توان مانع از کثیف شدن لباسهای کودک شد. زیر او نیز زیرانداز پلاستیکی بزرگی که پاک کردن آن آسان باشد یا سفرهٔ پلاستیکی بیندازید.



پیشبندهای نخی نرم باید آستر پلاستیکی و بند برچسبی داشته باشند.



پیشبندهای پلاستیکی با شیاری در پایین برای سنین بالاتر مناسب است.



پیشبندهای دارای آستین و بند از پشت بهترین وسیلهٔ تمیز نگه داشتن لباسهای کودک است.

درست کردن غذای کودک

برای درست کردن غذای کودک هیچ تخصص ویژه‌ای لازم نیست، اما راههایی برای تسهیل این کار وجود دارد تا حتی پدرها و مادرهای گرفتار بتوانند غذاهایی درست کنند که با نیازهای کودکشان تناسب داشته باشد. بسیاری از غذاهای اولیه، مانند موز له شده پوره‌های بی‌نظیری برای کودکان هستند که نیاز به پخت و پز نیز ندارند. به عنوان غذاهای دیگر، می‌توانید بخشی از غذای معمولی را که برای بقیهٔ اعضای خانواده می‌پزید، مثلا قسمتی از سبزیجات آن را، قبل از اینکه به آن چاشنی بزنید، برای کودک کنار بگذارید، یا غذاهایی از قبیل پوره را در حجم زیاد برای کودکتان آماده و نگهداری کنید. روشهای آشپزی نشان داده شده در این دو صفحه برای تهیهٔ پوره‌های یکدست برای اوایل از شیر گرفتن مناسب است (برای دستورهای تهیهٔ آنها به صفحات ۲۸ تا ۳۱ مراجعه کنید).

روشهای مختلف آشپزی

● بخارپز کردن به حفظ مزه و مواد مغذی موجود در غذاهای تازه کمک می‌کند. ویتامینهای محلول در آبِ ب و ث با پختن بیش از حدِ غذا از بین می‌روند. مثلا کلم بروکولی در صورت جوشاندن ۶۰ درصد ویتامین ث خود را از دست می‌دهد و در صورت بخارپز کردن ۲۰ درصد آن را.

● جوشاندن ممکن است مواد مغذی را از بین ببرد، بنابراین ترکیبات غذا را با حداقل مقدار آب و فقط به مدتی که نرم و قابل خوردن شوند بپزید. هرگاه ترکیبات غذا تازه باشند و با سرعت زیاد و حرارت زیاد پخته شوند، بیشتر مواد مغذی آنها حفظ می‌شود.

● پختن با مایکروویو امکان پختن سریع میوه‌ها و سبزیجات و ماهی را با حداقل افت مواد مغذی فراهم می‌سازد. هرگاه مواد غذایی تازه با حرارت زیاد در مدت کوتاه پخته شود، بیشتر مواد مغذی آنها حفظ می‌شود.

● پختن در فر روشی در آشپزی است که هم مواد مغذی را حفظ می‌کند و هم کار زیادی نمی‌طلبد. مواد غذایی از قبیل سیب‌زمینی و کدو حلوایی را می‌توان شست، به سر چنگک زد، و در فر حرارت داد تا نرم شود. سپس می‌توان داخل آنها را درآورد و له کرد.

تهیهٔ پوره با مخلوط کن



۱ قطعات کوچک سبزیجات یا میوه‌ها را بپزید تا نرم شوند. آب آن را خالی کنید، تا فقط یک یا دو قاشق غذاخوری آب در غذا بماند، سپس آن را در محفظهٔ مخلوط‌کن بریزید.



۲ مواد فوق را مخلوط کنید تا پوره‌ای یکدست حاصل شود. در صورت لزوم، کمی آب غذا اضافه کنید تا مخلوط رقیق شود، سپس اندکی هم بزنید.

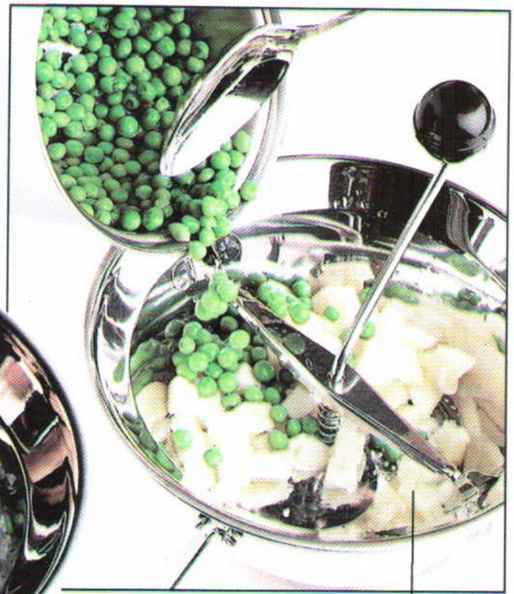


۳ بافت نهایی پوره باید کاملا یکدست باشد. برای کودکان خردسال می‌توانید آن را با آب غذا اندکی رقیق کنید.

تهیهٔ پوره با مولینت

۱ برای تهیه پوره از مواد فیبردار، مثل نخود فرنگی، تیغهٔ نازک مولینت را نصب کنید، سپس همهٔ مواد پوره را در مولینت بریزید و آن را روی یک کاسه قرار دهید.





مواد باید به صورت قطعات نسبتا یکنواخت خرد شود

۲ دستهٔ مولینت را بچرخانید تا تیغهٔ آن بچرخد. به این عمل ادامه دهید تا اینکه بیشتر مواد از مولینت عبور کند، سپس بقایای الیافی را بردارید.

محصولات کشاورزی طبیعی و تهیهٔ غذاهای کودکان

افزایش تقاضا منجر به تنوع بیشتر غذاهای طبیعی در بازار شده است. قانون استفاده از آفت‌کشها و کودهای شیمیایی را محدود ساخته است اما هنوز شواهد محکمی وجود ندارد که غذاهای تهیه شده بدون آفت‌کشها یا کودهای مصنوعی سالمتر است. کشاورزی طبیعی روشی سالم از نظر محیط زیست است، اما قیمت محصولات تهیه شده با این روش بالاتر است و پدران و مادران نباید احساس کنند که رژیم غذایی غیرطبیعی ناسالم است. با این حال می‌توان احتیاط کرد: هرگونه بقایای مواد شیمیایی در میوه و تره‌بار تازه بیشتر در پوست جمع می‌شود، بنابراین میوه‌ها را پوست بگیرید و برگهای رویی کلم و کاهو و غیره را دور بریزید. اگر مواد آفت‌کش به درون محصول کشاورزی نفوذ کرده باشد، این اقدامات هیچ تفاوتی ایجاد نخواهد کرد، اما هیچ شواهدی وجود ندارد که نشان دهد به کودکی با خوردن محصولات غیرطبیعی آسیب و ضرری وارد شده است.



۳ پورهٔ آماده شده بافتی یکدست و یکنواخت دارد. در صورت لزوم می‌توان آن را با کمی آب غذا رقیق کرد.

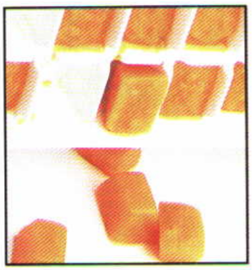
انجماد وگرم کردن مجدد غذا

پختن مواد غذایی در حجم زیاد و منجمد کردن آنها موثرترین و مقرون به صرفه‌ترین راه آماده کردن غذا برای کودک شماست. فقط چند نوع پوره مثل پورهٔ موز، هندوانه، و بادمجان را نمی‌شود منجمد کرد. مواد غذایی را باید در فریزری گذاشت که ظرف ۲۴ ساعت دمای مواد را به ۱۸ درجهٔ سانتیگراد زیر صفر یا کمتر برساند. غذایی را که از حالت انجماد خارج شده است هرگز نباید مجددا منجمد کرد، هرچند مواد غذایی خامی را که از حالت انجماد خارج کرده‌اید می‌توانید بپزید و دوباره برای مصرف در آینده منجمد کنید.

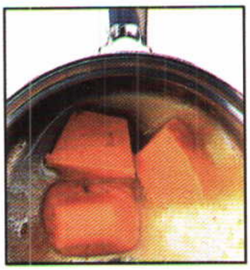
استفاده از پوره‌های منجمد



۱ پورهٔ تازه پخته شده را بگذارید تا سرد شود و به دمای اتاق برسد، سپس آن را با قاشق در قالبهای یخ استریلیزه بریزید. قالبها را در فریزر بگذارید.



۲ وقتی پوره منجمد و سفت شد، قالبها را از فریزر خارج کنید و سریعا تکه‌های پورهٔ منجمد را خارج کنید و در ظرفی تمیز بریزید.



۳ تعداد تکه‌های لازم را کنار بگذارید و در تابه یا اجاق مایکروویو حرارت دهید تا اینکه همه جای آن کاملا داغ شود (پایین را ببینید).



٤ تکه‌های باقیماندهٔ پوره را در کیسه فریزر قرار دهید و آن را محکم ببندید. سپس روی آن برچسب بزنید و تاریخ بگذارید و مجددا در فریزر قرار دهید.

اصول صحیح گرم کردن غذا

آب کردن پوره‌ها در اجاق مایکروویو یا تابه مشکلی ندارد، به شرط اینکه همه جای پوره کاملا داغ شود. اگر از اجاق مایکروویو استفاده می‌کنید بیشتر مراقب باشید زیرا ممکن است غذا را به طور یکنواخت داغ نکند، به طوری که بعضی قسمتهای غذا داغ شود و بعضی قسمتهای آن سرد بماند. بعد از حرارت دادن صبر کنید تا پوره خنک شود و قبل از اینکه آن را به کودکتان بدهید دمای آن را بررسی کنید. بیش از یک بار گرم کردن غذا ممکن است خطرناک باشد، بنابراین هر بار فقط به اندازهٔ قابل مصرف از آن بردارید و داغ کنید تا از اتلاف بی‌مورد آن جلوگیری شود.

مدت نگهداری در فریزر

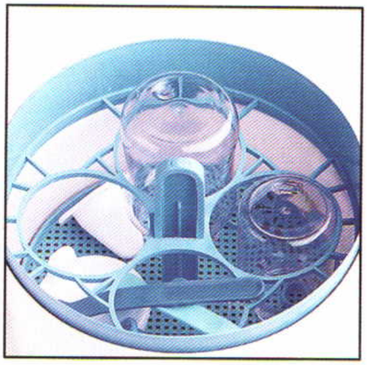
غذا	مدت
شیر مادر	۱ ماه
پورهٔ سبزیجات	۶ ماه
پورهٔ میوه	۶ ماه
پوره با شیر	۲ ماه
ماهی پخته	۳ ماه
گوشت پخته	۳ ماه
نان	۲ ماه
کره	۶ ماه
سبزیجات	۶ ماه
ماهی خام	۳ ماه
گوشت خام	۳ ماه

بهداشت غذا

اطفال و کودکان خردسال نسبت به آثار مسمومیت غذایی آسیب‌پذیرترند، بنابراین باید دقت زیادی در نگهداری و آماده‌سازی غذای آنها به عمل آورد. در چند ماه اول زندگی کودک، مراقبت بیشتری باید به عمل آورد (پایین را ببینید)، اما وقتی کودک قادر به حرکت و بررسی اشیا با دهان خود شد، معنی نخواهد داشت که غیر از شیشه‌ها و سرشیشه‌های او چیز دیگری را استریلیزه کنید. اما حفظ غذاها از آلودگی و فساد همیشه اهمیت حیاتی دارد.

استریلیزه کردن وسایل

شیر گرم بستر مناسبی برای زندگی میکروبهاست، بنابراین باید شیشه‌های کودک را با وسواس بشویید و استریلیزه کنید. تا ۱ سالگی همهٔ شیشه‌ها، سرشیشه‌ها، و لولهٔ فنجانهای آموزشی کودک و تا ۶ ماهگی قاشقهای مربوط به کودک را استریلیزه کنید. برای این کار می‌توانید از دستگاه استریلیزهٔ برقی، بخاری، یا مایکروویو استفاده کنید، یا صرفا آنها را در یک ظرف آب به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید، یا با ماشین ظرفشویی بشویید.



دستگاه استریلیزهٔ مایکروویو (با بخار)



استریلیزه کردن از طریق جوشاندن

بهداشت عمومی

بهداشت آشپزخانه لزوما امری پیچیده نیست. رعایت چند قانون ساده احتمال آلودگی غذاها را به حداقل می‌رساند. همیشه باید قبل از تهیهٔ غذا دستهایتان را بشویید، و دستهای کودک را نیز باید قبل از غذا خوردن بشویید. هرگونه سطوحی را که با غذاهای کودک شما تماس می‌یابند هر روز با یک پاک‌کنندهٔ ضدمیکروب (آنتی‌باکتریال) تمیز کنید. تختهٔ گوشت و سبزی و چاقوهای آشپزخانه باید بلافاصله بعد از استفاده بشویید، و پس از شستشو، وسایل را باید بگذارید تا با جریان هوا خشک شود. برای خشک کردن ظروف مربوط به کودک فقط از پارچه یا هولهٔ تمیز استفاده کنید. از سطل زبالهٔ دردار استفاده کنید و زود به زود آن را خالی کنید.

نکاتی در بارهٔ بهداشت غذا

- گوشت، ماهی، و تخم مرغ خام را از غذاهای دیگر جدا نگه دارید. پس از تماس با این غذاها دستهایتان را با دقت بشویید و برای خرد کردن گوشت و ماهی و میوه و سبزیجات خام از تخته‌های جداگانه استفاده کنید.
- غذا را فقط یک بار گرم کنید و هنگام گرم کردن از حرارت زیاد استفاده کنید تا میکروبها کشته شوند.
- غذای نیم‌خوردهٔ کودک را برای نوبت دیگری نگه ندارید، زیرا بزاق وارد شده به غذا از طریق قاشق کودک به سرعت موجب رشد میکروبها می‌شود.
- همیشه روی غذاهایی که در فریزر می‌گذارید تاریخ بگذارید تا غذایی که تاریخ مصرف آن گذشته است هرگز خورده نشود.
- غذا را در خارج یخچال نگه ندارید زیرا در دمای اتاق میکروبها به سرعت تکثیر می‌شوند. اگر می‌خواهید غذا را در یخچال یا فریزر نگه دارید آن را به سرعت سرد کنید.
- همیشه روی غذاها و نوشیدنیها درپوش بگذارید تا از آلودگی توسط حشرات حامل میکروب محافظت شوند، و حیوانات خانگی را نیز از غذاها و سطوحی در آشپزخانه که با غذاها تماس دارند دور نگه دارید.





٤ تا ٦ ماهگی

برای طفل خردسال شما، نخستین مرتبهٔ چشیدن غذاهای جامد و آغاز از شیر گرفتن نقطهٔ عطف مهمی در رشد اوست. در این مرحله شاید دریابید که کودک شما مزه‌ها و بافتهای مختلف غذا را راحت می‌پذیرد، یا شاید هم ابتدا با اندکی اکراه از سوی او مواجه شوید، اما اگر خود را با نیازهای فردی کودک خود هماهنگ کنید، این مرحله تبدیل به زمانی برای یادگیری و اکتشاف همراه با لذت و شادکامی برای شما و کودکتان خواهد شد.

شروع غذاهای جامد



نخستین سال زندگی دورهٔ رشد و تکامل سریع است. وزن بیشتر کودکان در ۶ ماه اول زندگی حداقل دو برابر می‌شود. در حدود ۶ ماه نخست، شیر مادر یا شیر خشک همهٔ مواد غذایی مورد نیاز طفل شما را برآورده می‌سازد و باید منبع اصلی تغذیهٔ کودک باشد. اما در حدود ۴ ماهگی او به مرحله‌ای می‌رسد که نیاز به منابع کالری متمرکزتری دارد. نخستین باری که کودک شما غذاهای جامد را می‌چشد نقطهٔ عطف مهمی است و سرآغاز سیر تدریجی به سوی رژیم غذایی متشکل از غذاهای جامد می‌باشد.

چه وقت کودک من به غذاهای جامد نیازمند می‌شود؟

برای از شیر گرفتن کودک و آغاز غذاهای جامد عجله نکنید، زیرا شیر همهٔ مواد مغذی را که او در حدود ۶ ماه اول نیاز دارد فراهم می‌سازد. در حال حاضر توصیهٔ پزشکان آن است که حداقل تا ۱۶ هفته پس از زمان تولد طبیعی کودک باید از دادن غذاهای جامد به او خودداری کرد. دستگاههای گوارش و ایمنی کودک قبل از این زمان به اندازهٔ کافی تکامل نیافته است و احتمال بروز حساسیتهای غذایی نیز در این سن بیشتر است (ر.ک. صفحه ۱۱). اگر کودک شما نارس به دنیا آمده است، باید از شیر گرفتن او را باز هم دیرتر آغاز کنید. همچنانکه عمل مکیدن یک بازتاب طبیعی در اطفال است، ناتوانی و امتناع از بلع غذاهای جامد ناآشنا نیز همین طور است. کودک باید ابتدا آماده شود تا مهارت جدید راندن غذا به عقب دهان با زبان خود و بلعیدن آن را بیاموزد.

تشخیص علائم

در حدود ۱۶ تا ۲۰ هفتگی، کودک شما ممکن است علائمی از آمادگی برای چشیدن غذاهای جامد برای نخستین بار از خود نشان دهد. ممکن است احساس کنید که دیگر با شیری که می‌خورد راضی نمی‌شود و هر روز ناآرامتر می‌شود. اگر قبلا تمام مدت شب می‌خوابیده است، ممکن است حالا شبها بیدار شود و دوباره شیر بخواهد. و نیز ممکن است شروع به نشان دادن توجه و علاقه به چیزهایی که شما می‌خورید بکند.

سرنخ را از کودک خود بگیرید

عجله نکنید که در حداقل زمان توصیه شده شروع به دادن غذاهای جامد کنید. منتظر شوید تـ خود کودک علائمی مبنی بر آمادگی برای امتحان کردن غذاهای جامد نشان دهد.



غذاهای زمان از شیر گرفتن

انتخاب نخستین غذاها

برنج بچهٔ ساده، مخلوط با شیر دوشیده شدهٔ مادر یا شیر خشک، غذای خوبی برای شروع از شیر گرفتن است، اما می‌توانید در ۴ هفتهٔ نخستِ از شیر گرفتن، پوره‌هایی که فقط از یک مادهٔ غذایی تشکیل می‌شود نیز به کودک بدهید. پوره‌های ساده این امکان را فراهم می‌سازد که دریابید هر غذا تا چه حد برای کودک مناسب است، و او را به گسترهٔ وسیعی از انواع میوه‌ها و سبزیجات به صورت جداگانه قبل از مخلوط کردن آنها با یکدیگر عادت دهید. از دادن میوه‌هایی که احتمال ایجاد حساسیت دارند خودداری کنید (ر.ک. صفحه ۱۱). سبزیجات ریشه‌ای بیشتر باب طبع اطفال خردسال واقع می‌شود زیرا پورهٔ آنها طعم شیرین طبیعی دارد و نرم و یکدست است. سیب و گلابی به عنوان نخستین میوه‌ها ایده‌آل است، اما قبل از پختن، خودتان بچشید تا مطمئن شوید که رسیده و شیرین است. به یاد داشته باشید که برنج بچه نیز غذای بسیار خوبی برای مخلوط کردن با غذاهای دیگر است، زیرا غذاهایی را که طعم تند دارند برای ذائقهٔ برخی اطفال قابل تحملتر می‌سازد. در صورت موجود نبودن برنج بچه، غذاهایی مانند موز یا آووکادو له شده نیز پوره‌های بسیار خوبی هستند که نیاز به پختن نیز ندارند.

چرا غذاهای خانگی بهترین غذاهاست؟

اگر غذای بچه را خودتان درست کنید، می‌توانید مطمئن باشید که فقط از بهترین مواد استفاده می‌کنید، بدون اینکه مانند غذاهای بیرون چیزی برای پرحجم کردن یا طعم دادن به آن اضافه کنید. غذای خانگی مقرون به صرفه‌تر نیز هست و به راحتی می‌توانید رژیم غذایی متنوعی با ابداع ترکیبهای مختلف غذایی مناسب، برای کودکتان برقرار کنید. غذای خانگی طعم تازه‌تری نسبت به غذاهای کودک کارخانه‌ای، که ممکن است دارای مواد افزودنی نیز باشند، دارد. پوره‌های بچهٔ حاضری بیشتر حالتی یکنواخت و بی‌طعم دارند.

غذاهای ایده‌آل

سیب، گلابی، موز، هویج، سیب زمینی، سیب زمینی شیرین، کدو حلوایی، کدو گردویی، کلم بروکولی، آووکادو، پاپایا (برای اطلاعات بیشتر ر.ک. صفحات ۲۶ و ۲۷).

به یاد داشته باشید:

- همیشه قبل از آماده کردن غذا یا غذا دادن به کودکتان دستهایتان را به طور کامل بشویید و دستهای کودک را نیز قبل از غذا دادن به او بشویید.
- برای رقیق کردن پوره‌ها تا حدی که شبیه ماستِ شل شود، از آب لوله‌کشی جوشیده و سرد شده، کمی آب غذا، یا شیر معمولی کودک استفاده کنید.
- از آب معدنی که داخل بطری عرضه می‌شود استفاده نکنید زیرا استریل نیست و مقدار سدیم آن نیز معمولا زیاد است.
- شیشه‌ها و قاشقهای کودک را در ۱۲ ماه نخست باید استریل کنید، و کاسه‌های او را باید به مدت ده دقیقه در آب بجوشانید یا با ماشین ظرفشویی بشویید (ر.ک. صفحه ۱۹). برای خشک کردن ظروف از پارچه یا هولهٔ تمیز استفاده کنید.

چگونه شروع کنیم

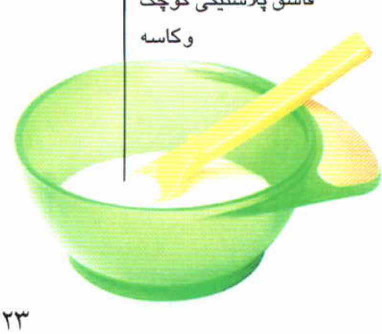
تهیه پوره هر بار به مقدار کم وقتگیر است، به جای آن بهتر است مثلا هفته‌ای یک بار پوره‌ها را به مقدار زیاد تهیه کنید و به صورت وعده‌های جداگانه منجمد و نگهداری نمایید (ر.ک. صفحه ۱۸). به یاد داشته باشید که کودک در ابتدا فقط می‌تواند غذاهای «شبه‌جامد» مانند ماست شل را بخورد، بنابراین باید طی هفته‌های متمادی میزان رقیق بودن پوره‌ها را تغییر دهید. راه دیگر آن است که غذای کودک را همراه با غذای بقیهٔ اعضای خانواده تهیه کنید. مثلا اگر برای شام سبزیجات می‌پزید، سبزیجات را بدون اضافه کردن ادویه بپزید، مقدار کمی برای کودکتان بردارید، و وقتی خواستید به او غذا بدهید آن را در مخلوطکن به صورت پوره درآورید.

وسایل خاص

در صفحه ۱۴ وسایلی برای آماده‌سازی غذا پیشنهاد شده است. می‌توانید نخستین بار، طعم غذاهای جامد را از سر انگشت خودتان به کودکتان بچشانید، اما وقتی بیشتر به غذاهای جامد عادت کرد، می‌توانید از یک قاشق پلاستیکی کوچک و کاسه استفاده کنید. قاشقهای پلاستیکی لبه‌های گرد دارند که برای لثه‌های لطیف اطفال خردسال مناسبتر است. قاشق باید کم‌عمق نیز باشد، تا کودک بتواند به آسانی مایعات را از داخل آن مک بزند. کاسه بهتر است دسته‌ای داشته باشد تا آن را نزدیک کودک نگه دارید. برای تمیز ماندن لباسهای کودک به او پیشبند بپوشانید و دستمال کاغذی یا دستمال مرطوب نیز دم دست داشته باشید.

با یک قاشق غذاخوری از پوره‌ای که یکنواختی آن مانند ماست‌شل است شروع کنید.

قاشق پلاستیکی کوچک وکاسه



آشنا کردن کودک با غذاهای جامد

زمانی از روز را برای غذا دادن به کودکتان انتخاب کنید که عجله نداشته باشید و امکان معطوف شدن حواستان به مسئلهٔ دیگری وجود نداشته باشد. در صورت امکان زمان مشخصی را در هر روز انتخاب کنید (مثلا وقت ناهار) تا نظمی در این کار برقرار شود. می‌توانید نصف وعدهٔ شیر معمول کودک را به او بدهید تا چنان گرسنه نباشد که بی‌صبری کند.

بررسی دمای غذا

گرمی غذا باید در حد دمای اتاق یا در حد ولرم باشد. اگر از اجاق مایکروویو استفاده می‌کنید، غذا را به حدی گرم کنید که همه جای آن کاملا داغ شود، بعد صبر کنید تا خنک شود، سپس خوب به هم بزنید و قبل از اینکه به کودک بدهید دمای آن را بررسی کنید.

تعیین مقادیر

اشتها و نیاز کودکان متفاوت است، اما احتمالا درخواهید یافت که کودکتان در ابتدا به اندازهٔ ۱ تا ۲ قاشق چایخوری پوره می‌خورد، بنابراین یک قاشق غذاخوری (۱۵ میلی لیتر) یا معادل یک خانهٔ قالب یخ برایش بگذارید. به تدریج مقدار را کمی بیشتر کنید و به همین ترتیب ادامه دهید تا وقتی که متوجه شوید علاقهٔ کمتری نشان می‌دهد. وقتی به اندازهٔ کافی غذای جامد خورد، نیمهٔ دوم وعده شیر او را بدهید.

عجله نکنید

هرچند کودکتان ممکن است از ابتدا به غذای جامد اشتیاق نشان دهد، ممکن است مسلط شدن او به هنر بلع غذا طول بکشد. آرامش داشته باشید و خود را با سرعت کودک انطباق دهید تا از اوقات غذا خوردن لذت ببرد. زمانهایی را که کودک خیلی خسته یا بی‌قرار است برای غذا دادن انتخاب نکنید. با لحن تشویق‌آمیز با او صحبت کنید و سعی کنید راحت باشد. او را در صندلی راحتی یا روی پاهایتان قرار دهید. با لبخند زدن و تماس چشمی با او، نشان دهید که غذا خوردن کاری لذت‌بخش است و آمادگی اندکی کثیف شدن با غذای بچه را نیز داشته باشید تا آشفته نشوید.



نخستین تجربهٔ غذا خوردن

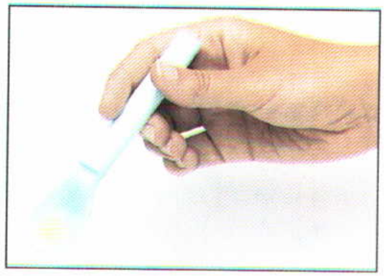
اگر زمان آرامی را برای شروع غذا دادن به کودکتان انتخاب کنید، احتمالا او احساس آرامش و اطمینان خواهد کرد. او را روی پاهایتان قرار دهید و نوازش کنید. تنه و سر او را به خودتان تکیه دهید تا بلع غذا برایش راحت باشد.

نخستین مزه‌ها

دستهایتان را با دقت بشویید، سپس سر انگشت خود را به غذا بزنید تا دمای آن را دریابید. اگر داغ نبود، بگذارید کودکتان غذا را از سر انگشت شما بمکد تا به طعم آن عادت کند. انگشت شما احتمالا برای کودک آشناست و عجیب بودن چشیدن غذای جامد را برای کودک می‌کاهد. بعدا می‌توانید او را با قاشق آشنا کنید. دو قاشق دم دست داشته باشید تا اگر یکی به زمین افتاد از دیگری استفاده کنید.



۱ ابتدا مقدار کمی پوره را از سر انگشت خود که قبلا با دقت تمیز کرده‌اید به کودک بچشانید.



۲ سر یک قاشق نرم و کم‌عمق را به غذا بزنید. قاشق را پر نکنید زیرا موجب خواهد شد غذا به حلق کودک بپرد.



۳ سر قاشق را بین لبهای کودک بگذارید و اجازه دهید غذا را بمکد. اگر غذا را بیرون داد، دهانش را پاک کنید و دوباره سعی کنید.

به یاد داشته باشید

- نمک، شکر، یا عسل به غذای کودک اضافه نکنید. نمک ممکن است به کلیه‌های نابالغ کودک فشار بیاورد و موجب آب زدایی بدن شود. شکر و عسل باعث می‌شود کودک به مزه‌های شیرین عادت کند و در مورد عسل این احتمال ضعیف نیز وجود دارد که موجب بوتولیسم شود.

- دمای همهٔ غذاها را بررسی کنید. اگر از غذای منجمد شده استفاده می‌کنید، به اندازه‌ای حرارت دهید که کاملا داغ شود و بعد بگذارید خنک شود.

- بیش از یک بار غذا را گرم نکنید. هر بار مقدار کمی بردارید و بقیه را در یخچال باقی بگذارید.

- برای تهیهٔ پوره فقط از شیر خشک، شیر مادر، یا آب لوله‌کشی جوشیده و سرد شده استفاده کنید.

اگر کودک شما غذا را قبول نمی‌کند

کودک شما ممکن است از جملهٔ کودکان بسیاری باشد که در نخستین مرتبه از قبول غذاهای جامد خودداری می‌کنند. در این صورت صبور باشید و تصور نکنید که او هرگز غذا نخواهد خورد. صبر کنید و روز بعد مجددا امتحان کنید. در آغاز، هدف از ارائهٔ غذاهای جامد به کودک، فقط آشنا کردن او با غذاهای مختلف است. ضروری است که مقدار شیری را که به کودک می‌دهید کاهش ندهید، زیرا در این مرحله غذاهای جامد جایگزین حتی بخشی از مقدار شیر روزانهٔ او نخواهد بود. اگر به نظر می‌رسد که کودک شما از یک پورهٔ خاص خوشش نمی‌آید، آن پوره را با چیزی با طعم آشنا یا خنثی، مثل شیر مادر، برنج بچه، یا پورهٔ سیب‌زمینی مخلوط کنید تا طعم آن ملایمتر شود. اگر این کار مفید واقع نشد، آن غذا را کنار بگذارید و امتحان مجدد آن را به زمان دیگری در آینده واگذارید. از شیر گرفتن بعید است روند یکنواخت و بدون انقطاعی را طی کند. ممکن است بعضی روزها کودک شما از خوردن غذاهای جامد امتناع کند و فقط شیر آرامش‌بخش خودش را بخواهد، شاید به این دلیل که احساس ناخوشی می‌کند یا در محیطی ناآشنا قرار گرفته است. از این موضوع نگران نشوید، یک وقفهٔ کوتاه در خوردن غذاهای جامد لطمه‌ای به کودک شما نخواهد زد. پس از چند روز مجددا آشنا کردن کودک با غذای جامد را از سر بگیرید، یا پورهٔ شل‌تری درست کنید که بلع آن برای کودکتان راحت‌تر باشد. در این مرحله، تا زمانی که کودک شما با شیر تغذیه می‌شود و تا وقتی که افزایش وزن او ادامه دارد، احتمالا غذای کافی به بدن او می‌رسد.



سخت نگیرید

در هنگام تغذیه، بگذارید کودک راهنمای شما باشد. ممکن است عادت کردن او به غذاهای جامد اندکی طول بکشد، اما به تدریج که با غذای جامد بیشتر آشنا می‌شود، اطمینان او جلب می‌گردد.

نخستین غذاها



نخستین غذاهای کودک را باید از نوعی انتخاب کنید که هضم آنها آسان باشد و اجزای آنها کودک را به آرامی به طعمها و بافتهای مختلف غذا عادت دهد. بعضی کودکان از طعمهای تند و ناملایم، مثل هویج یا کلم بروکولی، استقبال می‌کنند، اما بعضی کودکان نیز به نظر می‌رسد که ترجیح می‌دهند با طعمهای آشناتر و ملایم غذاهایی مثل شیربرنج یا پورهٔ سیب‌زمینی شروع کنند. برای شروع، پوره‌ها باید کاملا شل و یکدست، مانند ماست شل، باشند و فقط با یک یا دو مادهٔ غذایی درست شده باشند.









برنج بچه

برنج بچه با ترکیبات خاص آن، بافتی نرم دارد و اغلب مواد معدنی و آهن به آن اضافه می‌کنند. برنج بچه را می‌توان با آب لوله‌کشی جوشیده و سرد شده، شیر مادر، یا شیر خشک مخلوط کرد. هضم آن آسان است و طعم شیرمانند آن امکان عادت کردن آسان کودک را به غذاهای جامد فراهم می‌سازد. از نوع بدون قند آن استفاده کنید و طبق دستورالعملهای روی بسته‌بندی، آن را آماده نمایید.

پورهٔ سیب‌زمینی

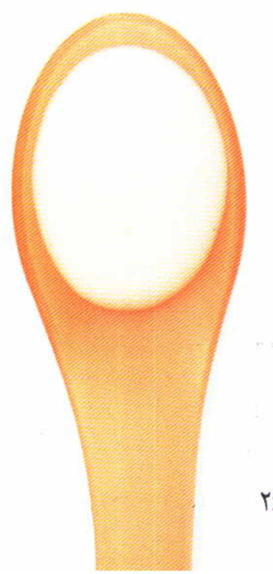
سیب‌زمینی به دلیل طعم ملایمی که دارد، غذای مناسبی برای از شیر گرفتن کودکان خردسال است. سیب‌زمینی را در فر بپزید و بعد از پختن، آن را له کنید و از صافی رد کنید. از وسایلی مانند مولینکس و امثال آن استفاده نکنید زیرا این گونه وسایل نشاسته را تجزیه می‌کند و موجب می‌شود که توده‌ای چسبنده درست شود. (رجوع کنید به بخش «نخستین پورهٔ سبزیجات» در صفحه ۲۸)

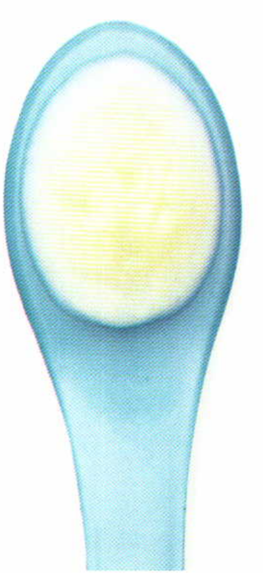
پورهٔ هویج

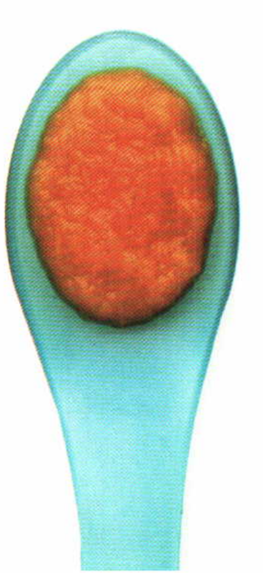
هویج، مانند بسیاری دیگر از سبزیجات ریشه‌ای، خوب در مخلوطکن عمل می‌آید و طعم شیرین طبیعی دارد که معمولا کودکان خردسال آن را دوست دارند. برای درست کردن این پوره، هویج را با بخار یا آب بپزید و با یک قاشق آب غذا یا شیر معمولی کودک در مخلوطکن بریزید تا پوره‌ای نرم و یکدست به دست آید. (ر.ک. به بخش «نخستین پورهٔ سبزیجات» در صفحه ۲۸)

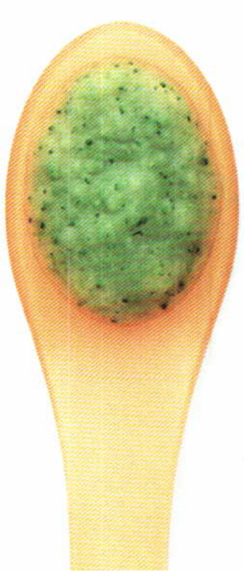
پورهٔ بروکولی و سیب‌زمینی

کلم بروکولی منبع خوبی از ویتامینهای ضروری است و آن را می‌توان پس از کمی بخار دادن، با مخلوطکن به شکل پوره‌ای نرم و یکدست درآورد. اما شاید کودکان خردسال از طعم تند آن خوششان نیاید، بنابراین بهتر است آن را با سیب‌زمینیِ جوشانده شده و از صافی گذرانده شده (سمت چپ) یا برنج بچه مخلوط کنید تا پوره‌ای خامه‌ای شکل حاصل شود. (برای دستور تهیه ر.ک. صفحه ۳۰)









چند مادهٔ غذایی ایده‌آل



با کدوی کوچک می‌توان پوره‌ای یکدست تهیه کرد. برای اطفال خردسال می‌توانید آن را از صافی بگذرانید. کدوی بزرگ ممکن است تلخ و نامطبوع باشد.



کدو گردویی از منابع خوب ویتامین آ است. می‌توان آن را بخارپز کرد، اما با پختن در فر شیرینتر می‌شود. دیگر منابع ویتامین آ لبنیات، زردهٔ تخم‌مرغ، جگر، و روغن ماهی است.



طالبی بهترین منبع ویتامینهای آ و ث است. اگر از انواع شیرین آن استفاده کنید، معمولا بیشتر مورد علاقهٔ کودکان خردسال واقع می‌شود.



زردک طعم شیرین متمایزی دارد که کودکان خردسال دوست دارند. پس از پوره کردن، باید آن را از صافی بگذرانید تا الیاف آن جدا شود.



سیب‌زمینی شیرین منبع خوبی از بتاکاروتن است. کاروتن در هویج، اسفناج، بروکولی، سیب‌زمینی شیرین و غیره وجود دارد و در کبد به ویتامین آ تبدیل می‌شود.



پاپایا اگر کاملا رسیده باشد نیاز به پختن ندارد. آن را می‌توان به تنهایی یا همراه با اندکی شیر خشک یا شیر مادر پوره کرد یا له کرد. (در ایران نایاب است ـ م.)



پورهٔ گلابی

گلابی رسیدهٔ شیرین را اگر با مقدار کمی آب بپزید تا نرم شود و سپس در مخلوط‌کن عمل آورید، پورهٔ میوهٔ خوشایندی برای کودکان خردسال می‌شود. وقتی کودک شما ۵ ماهه شد، نیازی به پختن گلابی نخواهد بود و می‌توان آن را به صورت خام پوره کرد، مشروط به اینکه کاملا رسیده و آبدار باشد. (ر.ک. بخش «نخستین پورهٔ میوه»، صفحه ۲۹.)



پورهٔ سیب

با انواع سیب درختی شیرین می‌شود سس سیب نرم و یکدستی تهیه کرد. بعد از اینکه کودک شما به طعم آن عادت کرد، این پوره را می‌توان با میوه‌های دیگر مخلوط کرد. پورهٔ سیب اگر با کمی برنج بچه یا ماست سادهٔ شیرین مخلوط شود، حالت خامه‌ای‌تری پیدا می‌کند. (به بخش نخستین پورهٔ میوه در صفحه ۲۹ مراجعه کنید.)



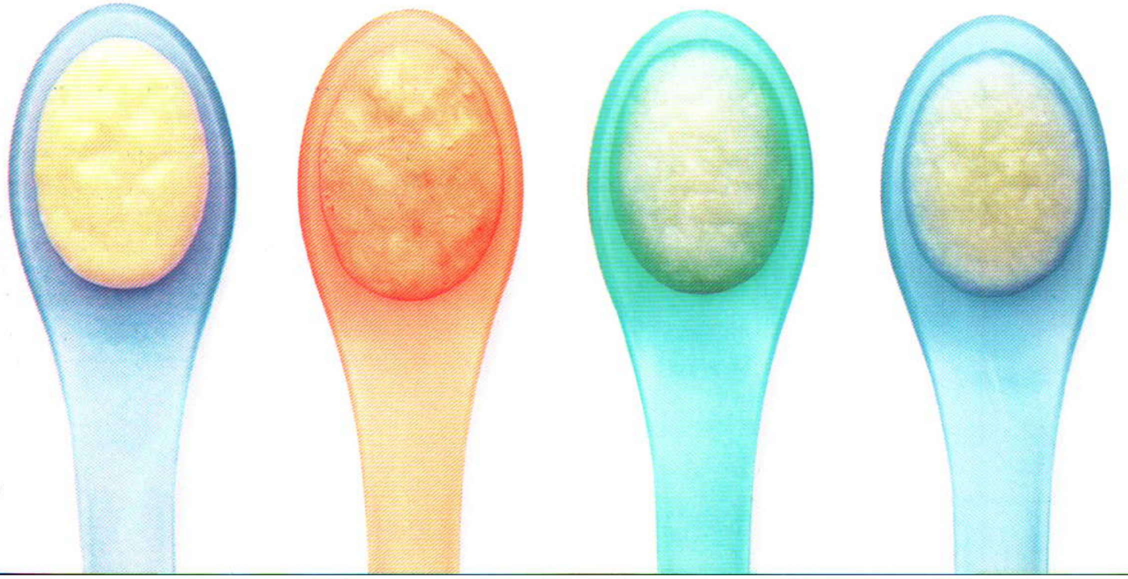
پورهٔ موز

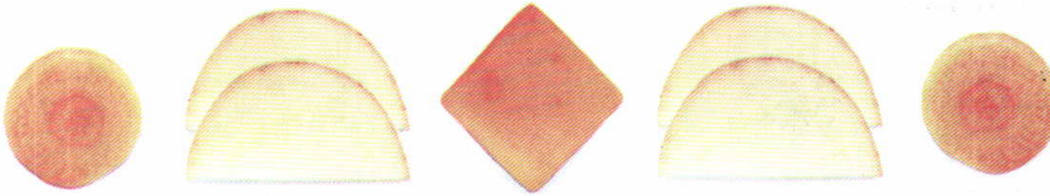
در صورتی که موز کاملا رسیده را خوب له کنید یک پورهٔ فوری و حاضری را تشکیل می‌دهد. حالت چسبندگی طبیعی آن را می‌توان با اضافه کردن کمی شیر مادر یا شیر خشک تعدیل کرد. اگر موز را چند ثانیه در اجاق مایکروویو حرارت دهید راحت‌تر له می‌شود. (به بخش نخستین پورهٔ میوه در صفحه ۲۹ مراجعه کنید.)



برنج بچه و زردآلو خشک

زردآلو خشک منبعی سرشار از بتاکاروتن و آهن است و در زمانهایی که میوه‌های تابستانی رسیده نایاب است مفید واقع می‌شود. آن را بپزید تا نرم شود و از صافی بگذرانید تا پوست آن جدا شود. برای مرتبه‌های نخست، آن را با برنج بچه پوره کنید. (به بخش پورهٔ زردآلو خشک در صفحه ۳۱ مراجعه کنید.)





نخستین پورهٔ سبزیجات

۲۵۰ گرم هویج یا سیب‌زمینی (یا مخلوطی از هر دو) پوست کنده

نخستین غذاهای کودک شما باید دارای طعم ملایم، امکان هضم آسان، و کاملا نرم و یکدست باشد و احتمال بروز واکنش حساسیتی نداشته باشد. در یکی دو هفتهٔ اول با پوره‌هایی که فقط از یک مادهٔ غذایی تشکیل می‌شود شروع کنید و بعد به سراغ ترکیبات سبزیجات ریشه‌ای بروید (برای توصیه‌های لازم به صفحات ۲۲ تا ۲۵ مراجعه کنید).

۱ هویجها یا سیب‌زمینی‌ها را به صورت قطعات کوچک خرد کنید. آنها را داخل بخارپز یا آب‌کش روی آب در حال جوشیدن بگذارید و حدود ۱۵ دقیقه یا تا وقتی که نرم شوند بپزید. راه دیگر آن است که آنها را در یک قابلمه بگذارید و روی آنها فقط به اندازه‌ای که رویشان را بگیرد آب جوش بریزید، و حدود ۱۵ دقیقه یا تا وقتی که نرم شوند بپزید.

۲ با استفاده از بخشی از مایع داخل بخارپز یا قابلمه، سبزیجات مذکور را با مخلوط‌کن به صورت پوره درآورید (ر.ک. صفحه ۱۶).

۳ مقداری از پوره را با قاشق داخل کاسهٔ کودک بریزید و به صورت ولرم به او بخورانید. بقیهٔ پوره را در قالبهای یخ استریل بریزید و منجمد کنید (ر.ک. به صفحه ۱۸).

گونهٔ دیگر

می‌توانید سبزیجات ریشه‌ای دیگر، مانند زردک یا شلغم را جایگزین سبزیجات فوق کنید. آنها را به همان طریق گفته شده خرد کنید، بپزید، و در مخلوط‌کن عمل آورید.

آماده‌سازی / پخت
۵ دقیقه / ۱۵ دقیقه

برای ۸ وعده کافی است

مناسب برای انجماد

نکته

مقدار مایع لازم به میزان دشواری بلع برای کودک شما بستگی دارد. قاعدهٔ کلی آن است که پوره‌ای کاملا نرم و کاملا روان، مانند ماست شل درست کنید.

سیب‌زمینی یا سیب‌زمینی شیرین را با مولینکس پوره نکنید زیرا مخلوط حاصل چسبناک خواهد شد. از مولینت یا صافی برای پوره کردن سیب‌زمینی استفاده کنید.

پورهٔ خامه‌ای سبزیجات

۱ قاشق غذاخوری برنج بچه با مکمل ویتامین و آهن

۳ قاشق غذاخوری شیر خشک یا شیر مادر

۴ قاشق غذاخوری از نخستین پورهٔ سبزیجات (ر.ک. بالا)

پوره‌های سبزیجات ریشه‌ای که طعم ناملایم دارند، مانند هویج، را می‌توان با اضافه کردن برنج بچه ملایمتر کرد. ترکیب برنج بچه با بروکولی و گل کلم بخارپز شده و پوره شده نیز خوب می‌شود.

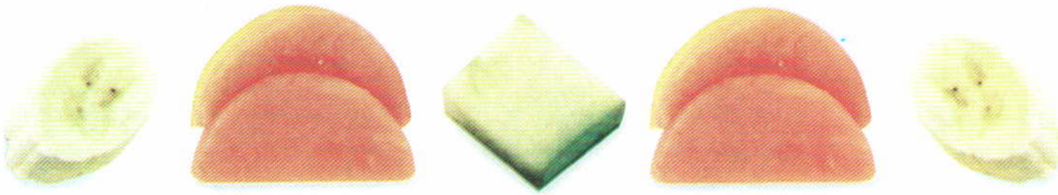
۱ برنج و شیر را طبق دستورالعمل روی بسته‌بندی آن مخلوط کنید، و با پورهٔ سبزیجات هم بزنید تا کاملا مخلوط شوند.

۲ کمی از پوره را با قاشق در کاسهٔ کودک بریزید و به صورت ولرم به او بخورانید. بقیه را در قالبهای یخ استریل بریزید و منجمد کنید (ر.ک. صفحه ۱۸).

آماده‌سازی / پخت
۵ دقیقه / ۲ دقیقه

برای ۶ وعده کافی است

مناسب برای انجماد



نخستین پورهٔ میوه

۲ عدد سیب یا گلابی رسیده به اندازهٔ متوسط، پوست کنده و بی‌هسته

آماده‌سازی / پخت
۵ دقیقه / ۵ تا ۱۰ دقیقه

برای ۶ وعده کافی است

مناسب برای انجماد

تصویر در صفحه ۲۷

نکته

هر میوه‌ای که برای نخستین پوره به کار می‌برید، بجز موز و آووکادو، باید پخته شود. در ۵ ماهگی می‌توانید از هلو، انبه، آلو، طالبی، و هندوانه به صورت خام استفاده کنید، مشروط به اینکه رسیده و آبدار باشد.

فقط میوه‌های شیرین و کاملا رسیده را برای کودک خود انتخاب کنید. این پوره کمی رقیقتر از پورهٔ سبزیجات خواهد بود. مخلوط پورهٔ سیب و گلابی خوب می‌شود.

۱ میوهٔ انتخاب شده را به قطعات کوچک هم‌اندازه خرد کنید. تکه‌ها را همراه با آب در قابلمه‌ای با ته ضخیم بریزید، در آن را بگذارید، و با حرارت کم بپزید تا وقتی که نرم شوند (برای سیب حدود ۱۰ دقیقه، برای گلابی حدود ۴ دقیقه).

۲ میوهٔ پخته شده را در مخلوطکن همراه با مقداری آب قابلمه به صورت پوره درآورید. در صورت لزوم مقداری آب جوشیده و سرد شده به آن اضافه کنید تا رقیقتر شود (ر.ک. صفحه ۱۶).

۳ کمی از پوره را با قاشق در کاسهٔ کودک بریزید و به صورت ولرم به او بخورانید. بقیه را در قالبهای یخ استریل بریزید و منجمد کنید (ر.ک. صفحه ۱۸).

گونهٔ دیگر

یک موز خام را له کنید و با تقریبا ۲ قاشق غذاخوری شیر مادر یا شیر خشک پوره کنید. در صورت لزوم، موز را می‌توانید چند ثانیه در اجاق مایکروویو حرارت دهید تا له کردن آن آسانتر شود. این پوره‌ها برای منجمد کردن مناسب نیست.

برنج بچهٔ میوه‌ای

۱ قاشق غذاخوری برنج بچه بدون قند با مکمل ویتامین و آهن

۳ قاشق غذاخوری شیر خشک یا شیر مادر

۴ قاشق غذاخوری از نخستین پورهٔ میوه (بالا را ببینید)

آماده‌سازی / پخت
۵ دقیقه / ۲ دقیقه

برای ۶ وعده کافی است

مناسب برای انجماد

برنج بچه غذای ارزشمندی به عنوان نخستین غذاست، زیرا هضم آن آسان است و طعمی شیرمانند دارد که تغییر رژیم غذایی از رژیم فقط شیر به غذاهای جامد را برای کودک آسان می‌سازد. آن را می‌توان به صورت ساده یا مخلوط با پوره به کودک خوراند.

۱ برنج و شیر را طبق دستورالعمل روی بسته‌بندی مخلوط کنید، و با پورهٔ میوه هم بزنید تا کمی حالت خامه‌ای پیدا کند.

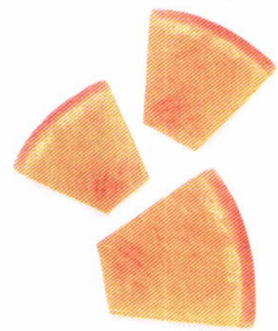
۲ مقدار کمی از پوره را با قاشق در ظرف کودک بریزید و به صورت ولرم به او بخورانید. بقیه را در قالبهای یخ استریل بریزید و منجمد کنید (ر.ک. صفحه ۱۸).

*

علامت ستاره نشاندهندۀ پوره‌هایی است که برای منجمد کردن مناسب نیستند.



کدو



کدو گردویی



گل کلم

کدو

کدو را می‌توان به تنهایی به کار برد یا با پورۀ هویج یا سیب‌زمینی مخلوط کرد (ر.ک. نخستین پورۀ سبزیجات، ص ۲۸). برای ۸ وعده کافی است.

۲۵۰ گرم کدو را پوست بکنید و حلقه حلقه کنید. در بخارپز بگذارید و حدود ۱۲ دقیقه بپزید تا نرم شود. راه دیگر آنکه در تابه بگذارید و به قدری آب بریزید تا روی کدوها را بپوشاند. پس از جوش آمدن آب تا ۶ دقیقه بپزید. در مخلوطکن به صورت پوره درآورید و سپس اگر خواستید از صافی بگذرانید.

کدو حلوایی یا کدو گردویی

کدو حلوایی یا گردویی منبع خوبی برای بتاکاروتن است. مخلوط کدو گردویی با پورۀ سیب، گلابی، و هلو خوب می‌شود (ر.ک. نخستین پورۀ میوه در صفحه ۲۹). برای ۸ وعده کافی است.

۵۰۰ گرم کدو گردویی یا حلوایی را پوست بکنید و دانه‌های آن را خارج کنید. چنانکه برای نخستین پورۀ سبزیجات در صفحه ۲۸ گفته شد بپزید و سپس در مخلوطکن پوره کنید. در صورت لزوم کمی آب پخت اضافه کنید. راه دیگر آنکه کدو را نصف کنید، دانه‌های آن را خارج کنید، و روی آن کرۀ آب شده بمالید. آن را در ورقۀ آلومینیومی بپیچید و به مدت نیم ساعت، یا تا وقتی که نرم شود، در فر که قبلا به حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد رسانده‌اید بپزید.

سیب‌زمینی شیرین

سیب‌زمینی شیرین که گوشت نارنجی رنگی دارد منبع بسیار خوبی از بتاکاروتن است که مخلوط آن با پورۀ سیب، گلابی، یا هلو خوب می‌شود (ر.ک. نخستین پورۀ میوه ص. ۲۹). دیگر منابع بتاکاروتن، هویج، اسفناج، کلم بروکولی، و کدو حلوایی می‌باشند. برای ۸ وعده کافی است.

۳۰۰ گرم سیب‌زمینی شیرین را بشویید، خشک کنید، و به چنگال بزنید. در فر که قبلا به حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد رسانده‌اید به مدت ۴۵ دقیقه تا ۱ ساعت بپزید. گوشت آن را خارج کنید و با ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری شیر خشک یا شیر مادر له کنید. راه دیگر آن است که سیب‌زمینی شیرین را پوست بکنید و خرد کنید و چنانکه برای نخستین پورۀ سبزیجات در صفحه ۲۸ گفته شد بپزید.

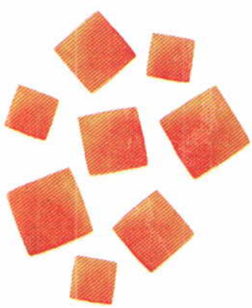
گل کلم یا کلم بروکولی

گل کلم و کلم بروکولی طعمی تند و ناملایم دارند و بهتر است با پورۀ سیب‌زمینی (ر.ک. نخستین پورۀ سبزیجات در صفحه ۲۸) یا برنج بچه مخلوط شوند. برای ۶ وعده کافی است.

۲۵۰ گرم گلچه‌های کلم یا بروکولی را حدود ۱۰ دقیقه در بخارپز بپزید تا نرم شود. آبش را خالی کنید و با مخلوطکن پوره کنید.



سیب زمینی



سیب‌زمینی شیرین

(به جای سیب زمینی شیرین می‌توان از هویج، اسفناج، کدو حلوایی، کلم، یا کلم‌بروکولی استفاده کرد ـ م.)



کلم بروکولی

پوره‌های میوهٔ ساده



خربزه



طالبی

طالبی *

با طالبی می‌توان پوره‌هایی خوشایند ساخت که مخلوط آنها با موز له شده خوب می‌شود. بهتر است از شیرین‌ترین نوع طالبی استفاده کنید. برای ۱ وعده کافی است.

تکهٔ کوچکی از طالبی را بردارید، دانه‌های آن را جدا کنید، و گوشت را از پوست جدا کنید (بخش سبزتر گوشت را که به پوست نزدیک است استفاده نکنید). در مخلوط‌کن به صورت پوره درآورید.

هلو یا شلیل *

هلوی تازه و رسیده را می‌توان به تنهایی یا همراه با برنج بچه، موز، یا گلابی پوره کرد (ر.ک. نخستین پورهٔ میوه در صفحه ۲۹). این پوره برای اطفال بالای ۵ ماه مناسب است. برای ۲ وعده کافی است.

در قاعدهٔ یک هلو یا شلیل رسیده دو برش به صورت ضربدری ایجاد کنید. سپس آن را به مدت ۱ دقیقه در آب در حال جوشیدن قرار دهید. پوست میوه را بکنید و گوشت آن را خرد کنید و سپس با مخلوط‌کن به صورت پوره درآورید. (هلو، شلیل، آلو، و انبهٔ شیرین و رسیده را می‌شود به صورت خام استفاده کرد.)



زردآلو خشک



شلیل

زردآلو خشک

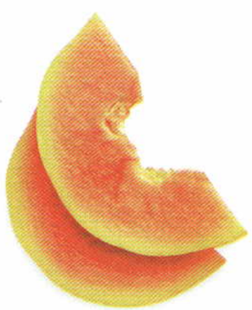
زردآلوی خشک و آمادهٔ خوردن سرشار از مواد مغذی است و وقتی میوه‌های فصلی کمیاب است مفید واقع می‌شود. مخلوط آن با برنج بچه یا پورهٔ سیب یا گلابی خوب می‌شود. (ر.ک. نخستین پورهٔ میوه در صفحه ۲۹). برای ۴ وعده کافی است.

یک مشت زردآلو خشک را همراه با مقدار کمی آب به مدت ۱۰ دقیقه یا تا وقتی که نرم شود بجوشانید. با استفاده از مخلوط‌کن به صورت پوره درآورید؛ از آب پخت به اندازهٔ کافی استفاده کنید تا توده‌ای نرم و یکدست ایجاد شود. پوره را از مولینکس یا صافی بگذرانید تا پوست و الیاف جدا شود.

آووکادو *

آووکادو میوه‌ای بسیار مغذی است و طعم و بافتی کره‌مانند دارد که کودکان خردسال عموماً دوست دارند. مخلوط آن با گلابی یا موز خوب می‌شود. یک آووکادوی رسیده و نرم انتخاب کنید و درست قبل از اینکه کودک آمادهٔ غذا خوردن شود آن را آماده کنید تا تغییر رنگ ندهد. برای ۱ وعده کافی است. (این میوه در ایران کمیاب است ـ م.)

آووکادو را نصف کنید، ته آن را درآورید، و نصف گوشت آن را با چنگال له کنید، یا با حدود ۲ قاشق غذاخوری شیر مادر یا شیر خشک پوره کنید.



پاپایا



آووکادو





۶ تا ۹ ماهگی

وقتی کودک شما به پوره‌های ساده عادت کرد، آمادهٔ ترکیبهای پیچیده‌تری از غذاها می‌شود. حال می‌توانید او را با پوره‌هایی با طعم تندتر و بافت غلیظتر آشنا کنید و نیز غذاهای انگشتی ساده به او بدهید تا غذا خوردن مستقل را تمرین کند. کودک شما به سرعت در حال رشد است و رژیم غذایی او را باید به تدریج با نیازهای در حال تغییر او سازگار کنید.



اکتشاف مزه‌ها

۶ تا ۹ ماهگی زمان رشد سریع کودکان است، و نیز کودک شما نسبت به گذشته ساعات خیلی بیشتری را به بیداری می‌گذراند. در این زمان خوب است او را با انواع طعمهای جدید، علاوه بر طعمهایی که از قبل می‌شناسد آشنا کنید. از آنجا که همه چیز برای او جدید است، از این تغییرات استقبال خواهد کرد. در این مرحلهٔ سنی، غذاهای جامد باید بخش ثابتی از رژیم غذایی کودک را تشکیل دهد.

از پوره‌ها به غذاهای جدید

یادگیری جویدن

هر کودکی با سرعت خاص خودش رشد می‌کند، اما نخستین دندان کودک شما (یکی از دندانهای پیش جلو) احتمالا حدود ۶ تا ۷ ماهگی بیرون می‌زند. معمولا بقیهٔ دندانهای پیش در ۵ ماه بعدی بیرون می‌آید. همچنانکه دندانهای کودک درمی‌آید، می‌توانید او را با غذاهای سفت‌تری آشنا کنید. کودک شما بیشتر از لثه‌هایش برای جویدن استفاده می‌کند، بنابراین غذاهای له شده و خرد شده به قطعات ریز تمرین خوبی برای جویدن او خواهد بود. خوب نیست دادن پوره‌های نرم و یکدست را خیلی ادامه دهید زیرا ممکن است کودک در مورد جویدن تنبل شود و در یادگیری حرکات زبان که برای جویدن غذاهای واقعا جامد لازم است دچار اشکال شود. اگر از خوردن غذاهای سفت خودداری می‌کند، با اضافه کردن کمی غذای له شده یا رنده شده به پوره‌های معمول او، یا درست کردن یکی از غذاهای مورد علاقهٔ او به شکلی سفت‌تر یا غلیظتر، سعی کنید تغییر رژیم غذایی را برای او آسانتر کنید. او را با ترکیبهای وسیعتری از مواد غذایی آشنا کنید و از مخلوط کردن مواد شیرین با مواد شور و ترش نترسید، مثلا مخلوط میوه با سبزیجات، ماهی، یا گوشت اغلب برای کودکان خردسال خوشایند است.

آشنا کردن کودک با شیر گاو

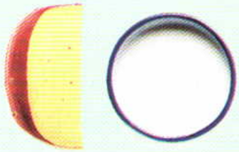
در این مرحلهٔ سنی می‌توانید از شیر گاو در پخت و پز و همراه با غلات صبحانه استفاده کنید، اما شیر خشک یا شیر مادر باید کماکان نوشیدنی اصلی کودک باشد زیرا حاوی مواد غذایی هستند که شیر گاو فاقد آنهاست، مثل آهن و ویتامین د. آهن برای کودکان اهمیت حیاتی دارد. کودکان در بدو تولد دارای ذخیرهٔ آهن کافی برای ۶ ماه می‌باشند، اما پس از آن باید آهن را از منابع غذایی کسب کنند. شیر خشکهای پیگیری که حاوی آهن بیشتری نسبت به شیر خشکهای استاندارد هستند، برای کودکان ۴ ماهه تا ۲ ساله تهیه می‌شود. به دلیل اینکه هضم این نوع شیر خشکها دشوارتر از شیر خشک معمولی است، آنها را نباید به اطفال زیر ۴ ماه داد. تا ۱ سالگی، کودکان باید هر روز حداقل ۴۰۰ میلی‌لیتر شیر بخورند، عمدتا به صورت شیر مادر یا شیر خشک معمول خودشان. البته اندازه‌گیری دقیق شیری که کودک هر روز می‌خورد دشوار است، خصوصا اگر هنوز او را با شیر خودتان تغذیه می‌کنید. اما بخشی از شیر لازم روزانه ممکن است از لبنیات، مانند ماست یا پنیر تامین شود. اگر کودک را با شیر خودتان تغذیه می‌کنید، مقدار زیادی شیر اول (شیر اولیه که در ابتدای هر بار تغذیه از پستان وارد دهان کودک می‌شود) به او می‌رسد که تشنگی او را برطرف می‌سازد. کودکانی که با شیر خشک تغذیه می‌شوند احتمالا نیاز به مقدار کمی آب جوشیده و سرد شده برای رفع تشنگی علاوه بر شیر معمول خودشان خواهند داشت، زیرا شیر خشک نسبت به شیر مادر کمتر رفع عطش می‌کند.



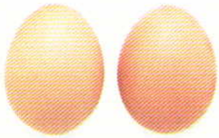
تمرین جویدن
تکه‌ای نان گندم کامل پخته شده در فر، غذای خوبی برای کودکانی است که تازه دندان درآورده‌اند.



در این مرحلهٔ سنی می‌توانید به کودکتان نان و غـلات، از جـملـه نـان گندم کـامل، نـان سوخاری، و غلات کامل صبحانه با شکر کم بدهید. از دادن غذاهای پرالیـاف، مـانند نـان سبوس‌دار یا برشتوک سبوس به مقدار زیاد خـودداری کـنید، زیـرا هـضم آنـها بـرای کودکان خردسال دشوار است.



لبنیات، مـانند مـاست مـعمولی و خـامه‌ای پـاستوریزه، انـواع پـنیر خـامه‌ای یـا پـنیر معمولی کم‌نمک، غـذاهـایی بسـیار خـوب و سرشار از مواد مغذی مـی‌باشند. غـذاهـای کم‌چربی مثل شیر و ماست کم‌چربی، بـرای کودکان مناسب نیست زیرا کالری آنها برای یک کودک در حال رشد کم است.



تخم‌مرغ آب‌پز و دیگر غذاهایی که با تخم‌مرغ تهیه می‌شود به شرط اینکه هـم زرده و هـم سفیدهٔ تخم‌مرغ کـاملا بـپزد و سـفت شـود، مانند املت، خاگینه، و کوکو، هم سریع آماده می‌شود و هم مغذی است. تخم‌مرغ خـام یـا نیم‌پخته به کودک ندهید (احتمال آلودگی به میکروب سالمونلا وجود دارد).



فـیلهٔ مـاهیهای مـختلف مـثل مـاهی حـلوا، کفشک، یا آزاد را مـی‌توان بـا سـیب‌زمینی و کدو پوره کرد یا مثلا بـا سس پـنیر خـانگی مخلوط نمود. کنسرو ساردین مـنبع خـوبی برای اسیدهای چرب ضروری و آهـن است. استخوانهای ماهی را قبل از اینکه به کـودک بدهید کاملا پاک کنید.



گـوشت گـوساله یـا گـوسفندی کـم‌چربی چـرخ‌کرده را مـی‌توان بـا پـیاز داغ، سیب‌زمینی، و قارچ مخلوط کرد و سپس بـا مخلوط‌کن ریز نمود. جگر سـهل‌الهضم و بهترین منبع آهن است. با گوشت گوسفند یا گوساله اگر با حرارت ملایم پخته شده باشد می‌توان پوره‌های خوبی درست کرد.



مـرغ را بـچه‌های خـردسال عـموما دوست دارنـد زیـرا طـعم مـلایمی دارد. آن را بـه صورت ریز شده یا پوره شده، به شکل پخته شده در فر یا آب‌پز، به کودک بدهید. ترکیب مرغ با سبزیجات ریشه‌ای مانند سیب‌زمینی و هویج، و میوه‌هایی مانند سـیب، انگـور، و انبه خوب می‌شود.



سبزیجات، از جمله پیاز، تـره فـرنگی، کلم، لوبیا سبز، اسفناج، و دیگر سبزیجات برگدار سبز، فلفل قرمز، گوجه‌فرنگی، ذرت، نـخود فـرنگی، و قـارچ مـجموعهٔ مـواد غـذایـی آشـپزخـانه را پـربارتر مـی‌سازد. اغلب سبزیجات منجمد هیچ فرقی بـا سـبزیجات تازه از نظر مواد مغذی ندارد.



میوه، خصوصا انبه، انگور (با حبه‌های بی پوست و دانه و نصف شده)، مرکبات، و انواع توت برای کودکان خوب است. پوستهٔ سفید داخلی مرکبات را جدا کنید و در مورد تـوت، دانه‌ها صاف کنید. تـوت را هـر بـار کـم بـه کودک بدهید چـون هـضم آن دشـوار است. برخی اطفال به توت‌فرنگی حساسیت دارند.



حبوبات مانند نـخود و لوبـیا و غـیره بـرای تقویت پوره‌های گوشت ایده‌آل است، و برای کـودکانی کـه گـوشت نـمی‌خورند ارزش دوچندان دارد. عدس و دیگر حبوبات خشک (مانند لپه یا لوبیا) منبع خوبی برای پروتئین و آهن هستند. سویا جـایگزین خـوبی بـرای گوشت می‌باشد.

همراهی کودک با غذاهای خانواده

وقتی که کودک قادر شد سر و تنهٔ خود را نگه دارد، می‌توانید او را با صندلی بلند آشنا کنید. اگر پشت او تکیه‌گاه داشته باشد، احساس راحتی خواهد کرد و از اینکه در ارتفاع بالایی قرار دارد و می‌تواند ببیند که در اطرافش چه می‌گذرد لذت خواهد برد. جلو او را مهار کنید تا امکان افتادن او وجود نداشته باشد، صندلی را از دیوار کنار بکشید، و تکه‌ای پلاستیک روی زمین پهن کنید تا نظافت آسانتر شود. با دادن اسباب‌بازیهای مورد علاقه‌اش، کاری کنید که به نشستن در صندلی بلند در حالی که پیشبند به تن دارد و یک سینی در مقابل اوست عادت کند. وقتی به او غذا می‌دهید، قاشق پلاستیکی خودش را بدهید که در دست داشته باشد. اگر از شیشه شیر می‌نوشد، ابتدا بگذارید این کار را روی صندلی بلند انجام دهد. به زودی غذا خوردن روی صندلی را یاد می‌گیرد و از آن لذت می‌برد.

نخستین پس‌زدنها

اگر در ابتدا غذا خوردن به این شکل جدید برای کودک عجیب جلوه کند، ممکن است حتی غذا را پس بزند و هر بار که قاشق را به دهانش می‌برید سرش را کنار بکشد. از این پس زدن اولیهٔ او ناامید نشوید. با ملایمت او را تشویق کنید که مستقلا غذا بخورد، هرچند به اصطلاح کثافتکاری راه بیندازد. هماهنگی دست با چشم او به تدریج بهتر می‌شود و به زودی شروع به زدن قاشقش به غذا و بردن آن به طرف دهان خواهد کرد.

شرکت در اوقات غذا خوردن

هرچند کودک شما تازه خوردن غذاها[ی]
جامد را شروع کرده و تعداد وعده‌ها[ی]
غذایش بسیار بیش از اعضای بزرگسا[ل]
خانواده است، هنگام صرف غذا او [را]
کنار میز یا سفرهٔ غذا بیاورید تا با شما [بر]
سر غذا همراه باشد. به این طریق ا[و]
می‌آموزد که غذا خوردن علاوه بر اینک[ه]
معدهٔ او را ارضا می‌کند امری اجتماعی
سرگرم‌کننده نیز هست. سعی کنی[د]
غذاهای او را نیز همراه با اوقات غذا[ی]
خانواده برنامه‌ریزی کنید و تغییر دهید
مثلا برای صبحانه به او برنج بچه ی[ا]
غلات بدهید، برای ناهار غذای شور ی[ا]
ترش‌مزه و به دنبال آن چند تکه میوه ی[ا]
پنیر، و برای شام نیز مثلا منتخبی از غذ[ا]
های انگشتی همراه با شیر همیشگی‌اش.



غذا خوردن با هم

کودک شما اکنون ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری غذای جامد در هر وعدهٔ غذایی می‌خورد. لازم است به او کمک کنید عمدهٔ غذا را درست به دهانش برساند، اما تلاش او را در غذا خوردن مستقل نیز تشویق کنید.

نوشیدنی در سر غذا

اکنون که کم‌کم غذای جامد جایگزین بخشی از رژیم فقط شیر کودک شما در وعده‌های غذایی می‌شود، لازم است شروع به نوشیدن آب برای رفع عطش کند. بهترین کار آن است که از آب جوشیدهٔ سرد شده استریل به جای آب لوله‌کشی نجوشیده استفاده کنید و از دادن آب‌میوه‌ها یا نوشیدنیهای گیاهی قنددار خودداری کنید. نوشیدنیهایی که به آنها شکر یا شیرین‌کننده‌های مصنوعی اضافه شده است برای اطفال خردسال یا نوپا مناسب نیست. چای یا قهوه نیز نباید داد زیرا میزان جذب آهن را کم می‌کند و تحریک‌کننده نیز هست. از سوی دیگر، آب پرتغال رقیق شده منبع خوبی برای ویتامین ث است و هر از گاهی می‌توان به کودک داد. در این مرحلهٔ سنی باید کودک را با فنجان آموزشی آشنا کنید. این نوع فنجانها دارای درهایی به شکلهای مختلف است، اما شاید کودک شما نوعی را ترجیح بدهد که امکان فرایند آشنای مک زدن از آن وجود داشته باشد. می‌توان ابتدا از فنجانهای دارای لولهٔ نرم و انعطاف‌پذیر استفاده کرد و بعد از مدتی، مثلا در حدود ۸ تا ۹ ماهگی، فنجانهایی با لولهٔ کوتاهتر و محکمتر را جایگزین نمود. کودک هنوز بیشتر مایع مورد نیاز بدن خود را از شیری که می‌خورد و بخشی از آن را از پوره‌هایی که می‌خورد تامین می‌کند، اما بد نیست یک فنجان آب بر سر غذا بگذارید که بتواند هر وقت خواست و هر مقدار خواست خودش بنوشد.

غذاهای گیاهی

والدینی که رژیم غذایی گیاهی دارند گاهی نگران‌اند که شاید این رژیم برای کودکشان مناسب نباشد. درست است که رژیم گیاهی پرحجم و پرالیاف برای کودکان خردسال در حال رشد مناسب نیست زیرا مقدار کالری و چربیهای ضروری در آن کافی نیست، و حتی جذب آهن را کند می‌سازد. اما اگر وعده‌های غذایی را به دقت متعادل سازید، رژیم گیاهی برای اطفال و کودکان خردسال کاملا کافی است. پروتئینهای حیوانی، شامل پروتئینهای موجود در تخم‌مرغ و لبنیات، پرکیفیت و شامل اسیدهای آمینهٔ لازم هستند. پروتئینهای گیاهی، مانند پروتئینهای موجود در غلات و حبوبات، کیفیت پایینتری دارند و باید در ترکیب با یکدیگر یا همراه با کمی تخم مرغ یا لبنیات مصرف شوند تا پروتئین کامل فراهم شود، مثلا پورهٔ عدس با پنیر رنده شده.

می‌توانید کودک را در حدود ۶ ماهگی با حبوباتی مانند لوبیا و عدس، محصولات سویا، و پنیر آشنا کنید، هرچند حداقل تا ۹ ماهگی نیازی به پروتئین اضافی که با این غذاها تامین می‌شود نیست زیرا شیر مادر یا شیر خشک همهٔ پروتئینهای لازم تامین می‌کند. رژیم غذایی گیاهی گاهی آهن کافی ندارد، اما مواد غذایی غنی از ویتامین ث، مانند آب پرتغال رقیق شده، جذب آهن موجود در منابع غیرحیوانی را بسیار افزایش می‌دهد، بنابراین می‌توانید به‌تدریج آب‌میوه را به‌عنوان نوشیدنی سر غذا اضافه کنید. اگر قصد برنامهٔ کاملا گیاهی (وگان) برای از شیر گرفتن دارید (یعنی بدون لبنیات و تخم‌مرغ)، باید رژیم غذایی کودکتان را با دقت و با مشورت با پزشک یا متخصص تغذیهٔ اطفال تنظیم کنید.

به یاد داشته باشید

- هرگز هنگام غذا خوردن کودک خود را تنها نگذارید. اگر او را در صندلی بلند گذاشته‌اید، همیشه از کمربندی که دور بدن او را بگیرد و او را به صندلی متصل نگه دارد استفاده کنید.
- هرگز کودک خود را مجبور نکنید غذایی را که نمی‌خواهد بخورد یا غذایش را تمام کند. اجازه دهید اشتهای کودک راهنمای شما باشد.
- اجازه دهید کودک غذا خوردن مستقل را تمرین کند. با این کار خودش و اطرافش را کثیف خواهد کرد، بنابراین او را دور از دیوارها بگذارید و زیراندازی زیر صندلی‌اش بگذارید تا کار نظافت آسانتر شود.
- تا حد امکان همراه کودکتان غذا بخورید. سعی کنید غذا خوردن از همان ابتدا تجربه‌ای اجتماعی برای او باشد.
- به کودکان چای یا قهوه ندهید زیرا جذب آهن را کند می‌سازد. غلات دارای الیاف زیاد نیز در جذب آهن اختلال ایجاد می‌کنند.



غذاهای انگشتی گیاهی

وقتی کودک شما شروع به برداشتن چیزها کرد، غذاهای انگشتی مثل سبزیجات بخارپز شده، میوهٔ رسیده، یا تکه‌های پنیر بخش مفیدی از رژیم غذایی او خواهد بود.



مزه‌ها و بافتهای جدید غذا

وقتی که کودک شما به پوره‌های ساده عادت کرد، می‌توانید شروع به آشنا کردن او با گستر
وسیعتری از مزه‌ها و بافتهای غذایی کنید. اگر او در جویدن مهارت یافته است، اکنون آمادگ
استفاده از غذاهای انگشتی را دارد، و باید به تدریج او را با پوره‌های غلیظتر یا دارای اجزا
سفت‌تر آشنا کنید. همچنین می‌توانید با مخلوط کردن اجزای بیشتر، طعمهای جالبتری ب
پوره‌ها بدهید. از مخلوط کردن مواد شیرین با مواد شور و ترش نهراسید. مثلا میوه با پورهٔ مرغ یا ماهی مورد پسن
خیلی از کودکان خردسال قرار می‌گیرد.

بافتهای نرم

آشنا کردن کودک با مخلوطهای غلیظتر باید تدریجی باشد. در ابتدا مواد غذایی جدید را با موادی که کودک با طعم آنها آشناست مخلوط کنید. تا زمانی که کودک بتواند جویدن و بلعیدن را به خوبی انجام دهد، بافت غذاهای او را نرم نگه دارید.



پاپایا و پنیر خامه‌ای

مخلوط پنیر خامه‌ای با پاپایای آبدار، یک غذای میوه‌ای مغذی است که نیاز به پختن ندارد. (برای دستور تهیه به صفحه ۴۰ مراجعه کنید.)





پورهٔ هلو، سیب، و توت فرنگی

این پوره را در فصلی که هلوی نرم رسیده و شیرین قابل تهیه است درست کنید. برای اینکه طعم ملایمتری داشت باشد، می‌توانید آن را با برنج بچ مخلوط کنید. (برای دستور تهیه ب صفحه ۴۱ مراجعه کنید.)



پورهٔ سیب‌زمینی، تره فرنگی و نخود فرنگی

مخلوط این سبزیجات با آب مرغ یا آب گوشت تازهٔ بی‌نمک، پوره‌ای با طعم ملایم می‌شود (برای دستور تهیه به صفحه ۴۲ مراجعه کنید.)





غذاهایی برای تمرین جویدن

در این مرحلهٔ سنی کودکان ممکن است چندان مواد مغذی از غذاهای انگشتی دریافت نکنند، اما این غذاها به آنها تمرین جویدن و گاز زدن می‌دهد. همچنین کودک شما از سعی در نگه داشتن غذاها بدون کمک دیگران لذت خواهد برد. به او نان سوخاری تهیه شده از گندم کامل، پنیر سفت و کم‌نمک بریده شده به تکه‌های قابل برداشتن، و بیسکویت کم‌شکر بدهید.



پنیر کم‌نمک



بیسکویت



نان‌سوخاری

بافتهای جدید

همچنانکه کودک دندانهای جدید درمی‌آورد، او را با غذاهای له شده یا خرد شده به قطعات ریز آشنا کنید تا به جویدن عادت کند. برای شروع، کمی غذای له شده یا رنده شده را به یک پورهٔ نرم اضافه کنید، یا پورهٔ مورد علاقهٔ او را کمی سفت‌تر درست کنید.





گراتین گوجه فرنگی و گل کلم

این گراتین تهیه شده با مخلوط‌کن، غذای خوبی برای آشنا کردن کودک با گل کلم است. پنیر و گوجه فرنگی دانه‌دار طعم آن را بهتر می‌سازد. (برای دستور تهیه به صفحه ۴۴ مراجعه کنید.)



ماهی با هویج و پرتغال

این پوره اگر با ماهی تازه با گوشت سفید تهیه شود سرشار از مواد غذایی مورد نیاز کودک است. (دستور تهیه در صفحه ۴۶)



دیزی مرغ

قسمتهای نرم سینهٔ مرغ همراه با سبزیجات ریشه‌ای شیرین معمولا برای کودکان خردسال خوشایند است. (برای دستور تهیه به صفحه ۴۷ مراجعه کنید.)





پوره‌های فوری بدون نیاز به پخت

* نشاندهندهٔ غذاهایی است که برای انجماد مناسب نیستند.

موز



پاپایا



آلو



پورهٔ آووکادو و پاپایا



پوره‌های زیادی وجود دارد که در عین حال که آنها را به سرعت و بدون نیاز به پختن می‌توان تهیه کرد، هم خوشمزه و هم برای کودک شما مغذی هستند. در پایین بعضی از ترکیبهای خوب میوه‌ها را ارائه کرده‌ایم که می‌توانید امتحان کنید. هر یک از این دستورها برای یک وعده غذای کودک کافی است.

موز و هلو *

یک هلوی رسیدهٔ کوچک را پوست بکنید و هستهٔ آن را درآورید (ر.ک. صفحه ۳۱). سپس نصف گوشت آن را با نصف یک موز رسیدهٔ کوچک پوره کنید یا له کنید. منبعی سرشار از الیاف، اسید فولیک، و ویتامین ث.

پاپایا و پنیر خامه‌ای یا ماست *

یک پاپایای رسیدهٔ کوچک را ببرید، دانه‌های سیاه آن را خارج کنید، و گوشت یک نیمهٔ آن را با یک قاشق غذاخوری پنیر خامه‌ای یا ماست ساده پوره کنید یا له کنید. برای تصویر رجوع کنید به صفحه ۳۸. منبعی سرشار از بتاکاروتن، پروتئین، ویتامین ب۱۲، و ویتامین ث. (پاپایا در ایران نایاب است ـ م.)

آووکادو و موز*

یک چهارم یک آووکادو کوچک را با نصف یک موز رسیدهٔ کوچک و ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری شیر له کنید. منبعی سرشار از الیاف، اسید فولیک، ویتامین ب۱۲، ویتامین ث، و ویتامین ای. (آووکادو در ایران کمیاب است ـ م.)

آلو یا زردآلو و گلابی

یک زردآلو یا آلوی رسیده را پوست بکنید و هستهٔ آن را خارج کنید. آن را خرد کنید و همراه با یک گلابی رسیده که پوست آن را کنده، هستهٔ آن را خارج کرده، و آن را خرد کرده‌اید پوره کنید یا له کنید. منبعی سرشار از الیاف و ویتامین ث.

انبه و موز *

گوشت یک چهارم یک انبهٔ کوچک را با نصف یک موز رسیدهٔ کوچک پوره کنید یا له کنید.
منبعی سرشار از بتاکاروتن و ویتامین ث.

پاپایا و مرغ

یک پاپایای رسیدهٔ کوچک را نصف کنید، دانه‌های سیاه آن را خارج کنید، و گوشت یک نیمهٔ آن را با ۳۰ گرم گوشت مرغ بی‌استخوان پخته پوره کنید یا له کنید. منبعی سرشار از بتاکاروتن، الیاف، پروتئین، و ویتامینهای ب.

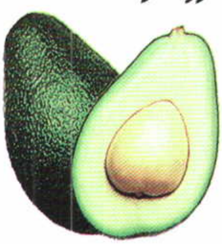
نکته

همواره دقت کنید که میوهٔ خامی که بـ
کودک خردسالتان می‌دهید کاملا رسید،
و شیرین باشد.

هلو



آووکادو



گلابی



پورهٔ آلو و گلابی



کمپوت زردآلو، گلابی، هلو، و سیب

۳ زردآلو خشک آمادهٔ خوردن یا زردآلوی تازه

۱ سیب پوست کنده، بی‌دانه، و خرد شده

۱ گلابی رسیدهٔ بزرگ پوست کنده، بی‌دانه، و خرد شده

۱ هلو یا آلوی رسیدهٔ بزرگ پوست کنده، بی‌هسته، و خرد شده

برای اینکه غذای تهیه شده نهایتاً حالت خامه‌ای‌تری داشته باشد، ۲ قاشق غذاخوری برنج بچه و ۴ قاشق غذاخوری شیر را با این پورهٔ میوه مخلوط کنید.

میوه‌ها را در قابلمه با کمی آب بپزید تا نرم شود (۸ تا ۱۰ دقیقه). سپس در مخلوط‌کن به شکل پوره‌ای با یکدستی مطلوب درآورید.

آماده‌سازی / پخت
۵ دقیقه / ۱۰ دقیقه

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی الیاف و ویتامین ث

مناسب برای انجماد

پورهٔ سیب، کیوی، و گلابی

۱ سیب پوست کنده، بی‌دانه، و خرد شده

۳ قاشق غذاخوری آب سیب خالص

۱ گلابی رسیدهٔ پوست کنده، بی‌دانه، و خرد شده

۱ کیوی رسیدهٔ پوست کنده و خرد شده

۲ قاشق غذاخوری برنج بچه

برنج بچه شما را قادر می‌سازد پوره‌ای با میزان یکدستی مناسب تهیه کنید و پایهٔ خوبی برای طعمهای جدید است. در این دستور آشپزی، آن را با کیوی که سرشار از ویتامین ث است مخلوط می‌کنیم.

۱ سیب را همراه با آب سیب در تابه بریزید. درپوش آن را بگذارید و حدود ۸ دقیقه روی حرارت ملایم بگذارید. گلابی و کیوی را اضافه کنید و ۳ تا ۴ دقیقه به پختن ادامه دهید.

۲ میوه‌ها را در مخلوط‌کن به صورت پوره درآورید و از صافی بگذرانید تا دانه‌های سیاه کیوی جدا شود. در همان حال که پوره گرم است، برنج را اضافه کنید و هم بزنید (نیازی به پختن نیست).

آماده‌سازی / پخت
۵ دقیقه / ۱۲ دقیقه

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی الیاف و ویتامین ث

مناسب برای انجماد

پورهٔ هلو، سیب، و توت فرنگی

۱ سیب پوست کنده، بی‌دانه، و خرد شده

۱ هلوی رسیدهٔ بزرگ پوست کنده، بی‌هسته، و خرد شده

۳ توت فرنگی بزرگ

توجه

توت فرنگی گاهی موجب واکنش حساسیتی در اطفال حساس می‌شود.

این غذا یک پورهٔ میوهٔ خوشمزهٔ تابستانی است. آن را می‌توان با مقداری برنج بچه و کمی شیر یا آب مخلوط کرد.

سیب را حدود ۶ دقیقه یا تا وقتی که نرم شود بخار بدهید. هلو و توت فرنگی را به بخارپز اضافه کنید، و حدود ۳ دقیقهٔ دیگر به پختن ادامه دهید. میوه‌ها را در مخلوط‌کن به صورت پوره درآورید.

آماده‌سازی / پخت
۵ دقیقه / ۱۲ دقیقه

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی الیاف و ویتامین ث

مناسب برای انجماد

برای تصویر ر.ک. صفحه ۳۸

پورهٔ آبدار گلابی و آلو خشک

۲ گلابی رسیدهٔ پوست کنده، بی‌دانه، و خرد شده

۲ آلو خشک بی‌هسته و خرد شده

۱ قاشق غذاخوری برنج بچه

این ترکیب خوش‌طعم میوه‌های تازه و خشک منبع خوبی از الیاف است.

میوه‌ها را در قابلمه با کمی آب به مدت ۵ دقیقه بپزید. سپس با اضافه کردن آب پخت به مقدار لازم، آن را به صورت پوره با یکدستی دلخواه درآورید. از صافی بگذرانید تا پوست آلو خشک جدا شود. در همان حال که گرم است، برنج بچه را مخلوط کنید.

آماده‌سازی / پخت
۵ دقیقه / ۵ دقیقه

برای ۲ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی الیاف و ویتامین ث

مناسب برای انجماد

زردآلو خشک با بلغور گندم

$\frac{1}{4}$ فنجان (۶۰ گرم) زردآلو خشک آمادهٔ خوردن

$1\frac{1}{2}$ قاشق غذاخوری بلغور گندم

$\frac{1}{4}$ فنجان (۱۷۵ میلی‌لیتر) شیر

توجه

بلغور گندم را نباید به کودکانی که دچار عدم تحمل گلوتن یا مشکوک به آن هستند داد.

زردآلو خشک با بلغور گندم مخلوط خیلی خوبی می‌شود که منبعی سرشار از مواد مغذی است. این پوره، صبحانهٔ بسیار خوبی است.

۱ زردآلوها را در یک قابلمهٔ کوچک بریزید و فقط به مقداری آب بریزید تا روی آنها را بگیرد. آب را جوش آورید و سپس حرارت را کم کنید و حدود ۸ دقیقه یا تا وقتی که زردآلوها نرم شوند بپزید. (در صورت لزوم کمی آب اضافه کنید.)

۲ بلغور را در یک قابلمه بریزید و روی حرارت متوسط بگذارید و کم‌کم شیر را اضافه و مخلوط کنید. آن را جوش آورید و حدود ۳ دقیقه یا تا وقتی که غلیظ شود هم بزنید. زردآلوها را با بلغور مخلوط کنید و در مخلوط‌کن به صورت پوره‌ای با یکدستی مطلوب درآورید.

پخت
۱۲ دقیقه

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع سرشار از بتاکاروتن، الیاف، و ویتامین ب۱۲

مناسب برای انجماد

نکته

برای مصرف این پوره پس از انجماد، ممکن است لازم باشد پس از خارج کردن از فریزر، هنگام گرم کردن مقداری شیر اضافه کنید تا رقیق شود.

کدو گردویی و سیب

۵۰۰ گرم کدو گردویی یا کدو حلوایی پوست کنده، بی‌دانه، و خرد شده

۱ سیب پوست کنده، بی‌دانه، و خرد شده

مخلوط کردن سبزیجات با میوه راه خوبی برای تشویق اطفال به خوردن سبزیجات است. سیب شیرینی طبیعی کدو گردویی را بارزتر می‌کند.

کدو گردویی را در بخارپز بگذارید و حدود ۷ دقیقه بپزید. سیب را به بخارپز اضافه کنید و حدود ۱۰ دقیقه یا تا وقتی که کدو نرم شود به پختن ادامه دهید. در مخلوط‌کن به صورت پوره‌ای با یکدستی دلخواه درآورید.

گونهٔ دیگر

سیب را حذف کنید و کدو گردویی یا کدو حلوایی پخته شده را با یک هلوی بزرگ خام آبدار و پوست‌کنده در مخلوط‌کن بریزید.

آماده‌سازی / پخت
۵ دقیقه / ۱۷ دقیقه

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی بتاکاروتن، الیاف، اسید فولیک، و ویتامین ث

مناسب برای انجماد

پورهٔ سیب‌زمینی، تره فرنگی، و نخود فرنگی

۲ قاشق غذاخوری (۳۰ گرم) کره

۱ تره فرنگی، فقط قسمت سفید آن، شسته شده و خرد شده

۱ سیب‌زمینی بزرگ پوست کنده و خرد شده

۱ فنجان (۲۵۰ میلی‌لیتر) آب مرغ بی‌نمک (ر.ک. صفحه ۴۶) یا آب

$\frac{1}{2}$ فنجان (۶۰ گرم) نخود فرنگی منجمد

برای این غذا، فقط از آب مرغ بی‌نمک، به شکل کنسرو یا خانگی، استفاده کنید. برای تبدیل این پوره به یک سوپ خوشمزه برای همهٔ اعضای خانواده، کافی است آب مرغ را بیشتر و ادویه اضافه کنید.

۱ کره را در تابه گرم کنید، تره فرنگی را اضافه کنید، و تفت دهید تا کمی طلایی شود (۵ تا ۶ دقیقه). سیب زمینی را اضافه کنید و آب مرغ را هم داخل آن بریزید. بگذارید تا جوش بیاید و سپس حرارت را کم کنید، در آن را بگذارید، و حدود ۱۰ دقیقه بپزید.

۲ نخود فرنگی منجمد را اضافه کنید و حدود ۶ دقیقه یا تا وقتی که سبزیجات نرم شود به پختن ادامه دهید. با استفاده از مولینت یا صافی تبدیل به پوره کنید.

آماده‌سازی / پخت
۵ دقیقه / ۲۴ دقیقه

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی الیاف، اسید فولیک، ویتامین آ، و ویتامین ث

مناسب برای انجماد

برای تصویر ر.ک. صفحه ۳۸

پورهٔ سه سبزی

۱ فنجان (۱۷۵ گرم) هویج خرد شده

۱ سیب زمینی بزرگ پوست کنده و خرد شده

۱¼ فنجان (۱۲۵ گرم) زردک یا شلغم پوست کنده و خرد شده

نکته

برای درست کردن این پوره از مولینت یا صافی استفاده کنید؛ مولینکس سیب‌زمینی پخته را چسبناک می‌کند.

بیشتر اطفال سبزیجات ریشه‌ای را به دلیل طعم شیرین طبیعی آنها دوست دارند.

۱ سبزیجات را در قابلمه بریزید و فقط به مقداری که روی آنها را بپوشاند آب جوش بریزید. حدود ۲۰ دقیقه یا تا وقتی که نرم شوند، روی حرارت متوسط بپزید؛ یا تا وقتی که نرم شوند در بخارپز قرار دهید.

۲ سبزیجات فوق را با اضافه کردن حدود نصف فنجان (۱۲۵ میلی‌لیتر) از آب غذا یا آب جوشیدهٔ داخل بخارپز مخلوط کنید و به‌صورت پوره‌ای نرم درآورید.

آماده‌سازی / پخت
۵ دقیقه / ۲۱ دقیقه

برای ۶ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی بتاکاروتن، الیاف، اسید فولیک، و ویتامین ث

مناسب برای انجماد

پورهٔ عدس و سبزیجات

۲ قاشق غذاخوری (۳۰ گرم) کره

۱۲۵ گرم تره فرنگی، خرد شده به حلقه‌های نازک

۲ قاشق غذاخوری (۳۰ گرم) کرفس خرد شده

۱ فنجان (۱۲۵ گرم) هویج پوست کنده و خرد شده

½ فنجان (۶۰ گرم) عدس قرمز

۲۵۰ گرم سیب زمینی، پوست کنده و خرد شده

۱ عدد برگ بو

۲ فنجان (۴۷۵ گرم) آب مرغ بی‌نمک (ر.ک. صفحه ۴۶) یا آب

عدس منبع خوبی برای پروتئین است. اما بعضی اطفال نمی‌توانند آن را هضم کنند، بنابراین بهتر است تا ۸ ماهگی به آنها عدس ندهید.

۱ کره را در تابه آب کنید، تره فرنگی را اضافه کنید، و ۲ تا ۳ دقیقه تفت دهید. کرفس، هویج، و عدس را اضافه کنید و هم بزنید و ۲ دقیقه دیگر بپزید.

۲ سیب زمینی و برگ بو را اضافه کنید و آب مرغ یا آب بریزید تا روی آنها را بگیرد. مخلوط را جوش بیاورید و سپس حرارت را کم کنید، در ظرف را بگذارید، و حدود ۳۰ دقیقه یا تا وقتی که سبزیجات و عدس نرم شود بپزید. برگ بو را بردارید. برای اطفال خردسال، این مخلوط را به صورت پوره درآورید. کودکان سنین بالاتر می‌توانند غذا را به همین صورت مصرف کنند.

آماده‌سازی / پخت
۱۰ دقیقه / ۴۰ دقیقه

برای ۸ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی بتاکاروتن، الیاف، اسید فولیک، پروتئین، و ویتامین ث

مناسب برای انجماد



اسفناج، سیب‌زمینی، زردک، و تره فرنگی

۲ قاشق غذاخوری (۳۰ گرم) کره

۱ تره فرنگی، فقط بخش سفید آن، خرد شده به حلقه‌های نازک

۲۵۰ گرم سیب‌زمینی خرد شده

۱۲۵ گرم زردک خرد شده

$1\frac{1}{4}$ فنجان (۳۰۰ میلی‌لیتر) آب جوش

۱۲۵ گرم اسفناج تازهٔ شسته شده که ساقه‌های سفت آن جدا شده باشد، یا ۶۰ گرم اسفناج منجمد

۱ کره را در تابه آب کنید، تره فرنگی را اضافه کنید، و ۲ تا ۳ دقیقه تفت دهید. سیب‌زمینی و زردک را اضافه کنید، ۱ دقیقه تفت دهید، سپس آب جوش را اضافه کنید تا روی آنها را بگیرد. در تابه را بگذارید و ۲۰ دقیقه بپزید.

۲ اگر از برگ اسفناج تازه استفاده می‌کنید آن را اضافه کنید و ۳ تا ۴ دقیقه به پختن ادامه دهید. اگر از اسفناج منجمد استفاده می‌کنید، طبق دستورالعملهای روی بسته‌بندی آن را در اجاق مایکروویو یا تابه بپزید، و سپس فشار دهید تا آب اضافهٔ آن جدا شود. اسفناج را به مخلوط سیب‌زمینی، تره فرنگی، و زردک اضافه کنید و حدود ۲ دقیقه بپزید.

۳ سبزیجات پخته شده به صورت فوق را با مخلوطکن به صورت پوره‌ای با یکدستی مطلوب خودتان درآورید. در صورت لزوم برای رقیق کردن پوره، آب اضافه کنید.

آماده‌سازی / پخت
۱۰ دقیقه / ۳۰ دقیقه

برای ۶ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی بتاکاروتن، الیاف، اسید فولیک، و ویتامین ث

مناسب برای انجماد

سیب زمینی، هویج، و بروکولی

۲ سیب زمینی متوسط پوست کنده و خرد شده

۱ هویج بزرگ خرد شده

$\frac{1}{2}$ فنجان (۱۲۵ گرم) گلچه‌های بروکولی

مخلوط کردن سبزیجات مطبوع با سبزیجاتی که اطفال معمولاً کمتر دوست دارند فکر خوبی است. در این دستور، از هویج و سیب زمینی، که بچه‌های کوچک معمولا دوست دارند، برای ملایم کردن طعم تند بروکولی استفاده کرده‌ایم.

۱ سیب زمینی و هویج را در بخارپز بریزید و حدود ۱۰ دقیقه بپزید. بروکولی را اضافه کنید و حدود ۷ دقیقه یا تا وقتی که همهٔ سبزیجات نرم شود، به پختن ادامه دهید.

۲ با اضافه کردن ۶ تا ۷ قاشق غذاخوری آب برداشته شده از داخل بخارپز، سبزیجات پخته شده به صورت فوق را با مخلوطکن به شکل پوره‌ای با میزان یکدستی مطلوب خودتان درآورید.

آماده‌سازی / پخت
۵ دقیقه / ۱۸ دقیقه

برای ۶ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی بتاکاروتن، الیاف، اسید فولیک، و ویتامین ث

مناسب برای انجماد

گراتین گوجه فرنگی و گل کلم

۲ فنجان (۱۵۰ گرم) گلچه‌های کلم

۲ قاشق غذاخوری (۳۰ گرم) کره

۲۵۰ گرم گوجه فرنگی پوست کنده، بی‌دانه، و خرد شده به تکه‌های بزرگ

$\frac{1}{4}$ فنجان (۳۰ گرم) پنیر پیتزای رنده شده

۱ گلچه‌های کلم را حدود ۱۲ دقیقه در بخارپز بپزید تا نرم شوند.

۲ در همین حال، کره را در تابه آب کنید، گوجه فرنگی را اضافه کنید و تفت دهید تا اینکه آب آن تبخیر شود. تابه را از روی اجاق بردارید و پنیر را اضافه کنید و هم بزنید تا آب شود. گل کلم را با سس گوجه فرنگی و پنیر مخلوط کنید، سپس با مخلوطکن هم بزنید تا یکدستی مطلوب حاصل شود.

گونهٔ دیگر

گل کلم را بخار دهید تا نرم شود، سپس با ۳ قاشق غذاخوری سس پنیر در مخلوطکن بریزید و هم بزنید. (برای دستور تهیهٔ سس پنیر به صفحه ۷۱ رجوع کنید.) به سس ادویه نزنید.

آماده‌سازی / پخت
۵ دقیقه / ۲۰ دقیقه

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی بتاکاروتن، اسید فولیک، پروتئین، ویتامین ب۱۲، و ویتامین ث

مناسب برای انجماد

برای تصویر به صفحه ۳۹ رجوع کنید.



فیله ماهی با سبزیجات

- ۱۲۵ گرم سیب زمینی، پوست کنده و خرد شده
- ۱ فنجان (۱۲۵ گرم) هویج حلقه حلقه شده
- ۱۲۵ گرم فیله ماهی حلوا پوست کنده
- ۳ دانه فلفل، یک عدد برگ بو، و یک شاخه جعفری
- $\frac{1}{2}$ فنجان (۱۰۰ میلی‌لیتر) شیر
- ۱ قاشق غذاخوری (۱۵ گرم) کره
- ۱ گوجه فرنگی پوست کنده، بی‌دانه، و خرد شده

این غذا طعم نسبتا ملایمی دارد و چون نسبت ماهی به سبزیجات در آن خیلی کم است، برای آشنایی تدریجی کودک با ماهی مناسب خواهد بود.

۱ سبزیجات را در قابلمه بریزید و آب بریزید تا روی آنها را بپوشاند. روی اجاق بگذارید تا جوش بیاید و سپس حرارت را کم کنید. در قابلمه را بگذارید و ۲۰ دقیقه بپزید تا نرم شوند.

۲ در همین حال، ماهی را با فلفل، برگ بو، و جعفری در تابه بگذارید. شیر بریزید تا روی آن را بپوشاند، سپس ماهی را حدود ۵ دقیقه یا تا وقتی که به آسانی تکه تکه شود بجوشانید. شیر را از ماهی جدا کنید و نگه دارید. سبزیها را دور بریزید.

۳ کره را در تابه آب کنید، گوجه فرنگی را اضافه کنید، و تفت دهید تا آب آن کشیده شود. گوشت ماهی را با چنگال از هم جدا کنید و دقت کنید استخوان در آن نباشد. آب پخت سبزیجات را خالی کنید و آنها را همراه با گوجه فرنگی و یک چهارم فنجان (۶۰ میلی‌لیتر) از شیری که قبلا نگه داشته‌اید به ماهی اضافه کنید. همهٔ اینها را در مخلوط‌کن به صورت پوره‌ای با یکدستی مطلوب خودتان درآورید.

آماده‌سازی / پخت
۱۰ دقیقه / ۲۵ دقیقه

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی بتاکاروتن، اسید فولیک، پروتئین، ویتامین ب۱۲، و ویتامین ث

مناسب برای انجماد

فیله ماهی با سس پنیر و تره فرنگی

- ۱۵۰ گرم فیله ماهی کفشک یا حلوا، پوست کنده
- ۳ دانه فلفل، ۱ برگ بو، و یک شاخه جعفری
- $\frac{3}{4}$ فنجان (۱۷۵ میلی‌لیتر) شیر
- ۲ قاشق غذاخوری (۳۰ گرم) کره
- $\frac{1}{4}$ فنجان (۶۰ گرم) تره فرنگی خرد شده به قطعات ریز
- ۱ قاشق غذاخوری آرد
- $\frac{1}{4}$ فنجان (۴۵ گرم) پنیر پیتزای رنده شده

راه خوب دیگری برای آشنا کردن کودک با ماهی، مخلوط کردن آن با سس پنیر است. به جای تره‌فرنگی می‌توان اسفناج یا کدو به کار برد.

۱ ماهی را با فلفل، برگ بو، جعفری، و شیر در تابه بگذارید. روی حرارت بالا بگذارید تا جوش بیاید، در آن را بگذارید، و سپس ۵ دقیقه یا تا وقتی که ماهی به راحتی حلقه حلقه شود با حرارت ملایم بپزید. شیر را جدا کنید و نگه دارید. سبزیها را بردارید. حلقه‌های ماهی را با چنگال از هم جدا کنید، و استخوانهای آن را خارج کنید.

۲ در همین حال، کره را در قابلمه آب کنید، تره فرنگی را به آن اضافه کنید، و تفت دهید تا نرم شود.

۳ آرد را در مخلوط تره فرنگی بریزید و هم بزنید تا به صورت خمیر درآید و ۱ دقیقه بپزید. به تدریج شیر را که قبلا نگه داشته‌اید اضافه کنید، جوش بیاورید، و در حال پختن هم بزنید تا غلیظ شود. سس را از روی اجاق بردارید و پنیر را به آن اضافه کنید و هم بزنید تا حل شود. ماهی را با تره فرنگی و سس پنیر پوره کنید.

آماده‌سازی / پخت
۵ دقیقه / ۱۵ دقیقه

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی کلسیم، اسید فولیک، پروتئین، ویتامین آ، ویتامین ب۶، و ویتامین ب۱۲

مناسب برای انجماد

ماهی با هویج و پرتقال

- $1\frac{1}{4}$ فنجان (۱۷۵ گرم) هویج تراشیده و خرد شده
- ۱۲۵ گرم سیب زمینی، پوست کنده و خرد شده
- ۱۷۵ گرم فیله ماهی حلوا یا کفشک
- آب ۱ پرتقال
- ۶۰ گرم پنیر پیتزای رنده شده
- ۱ قاشق غذاخوری (۱۵ گرم) کره

این پوره سرشار از ویتامینها و کلسیم و بسیار خوش عطر و طعم است. ماهی‌هایی که گوشت نرم و کم‌استخوان دارند برای کودکان خردسال عالی است.

۱ سبزیجات را در تابه بریزید، آب بریزید تا روی آنها را بپوشاند، و بجوشانید تا نرم شوند. راه دیگر آن است که در بخارپز بگذارید و بپزید تا نرم شوند.

۲ در همین حال، ماهی را در یک ظرف گراتین بگذارید، آب پرتقال را روی آن بریزید، پنیر را روی آن بپاشید، و کره را هم به جاهای مختلف ماهی بزنید. در ظرف را بگذارید ولی منفذی برای خروج هوا باقی بگذارید. به مدت ۳ دقیقه یا تا وقتی که ماهی به راحتی تکه تکه شود ظرف را در اجاق مایکروویو با دمای بالا بگذارید. راه دیگر آنکه در ورق آلومینیومی بپیچید و حدود ۲۰ دقیقه در فر که از پیش داغ کرده‌اید بگذارید.

۳ ماهی را با چنگال تکه تکه کنید و استخوانهای آن را درآورید. سبزیجات را به ماهی و آب آن اضافه کنید و سپس با مخلوطکن به صورت پوره‌ای با درجهٔ یکدستی مطلوب خودتان درآورید.

آماده‌سازی / پخت
۵ دقیقه / ۲۰ دقیقه

دمای اجاق
مایکروویو روی دمای بالا
فر روی ۱۸۰ درجه سانتیگراد

برای ۶ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی بتاکاروتن، کلسیم، اسید فولیک، پروتئین، ویتامین ب۶، و ویتامین ب۱۲

مناسب برای انجماد

تصویر در صفحه ۳۹

سوپ و آب مرغ مادربزرگ

- ۱ مرغ بزرگ با دل و جگر آن، که به ۸ قطعه تقسیم شده و چربیهای آن جدا شده باشد
- یا یک مرغ درستهٔ پخته شده در فر و تکه تکه شده
- ۱۲ فنجان (۲/۵ لیتر) آب
- ۲ پیاز بزرگ تکه تکه شده
- ۳ هویج بزرگ تکه تکه شده
- ۲ زردک تکه تکه شده
- ۲ تره فرنگی خرد شده
- ۱ ساقه کرفس
- ۲ شاخه جعفری
- ۲ یا ۳ حب عصارهٔ مرغ (برای کودکان بالای ۱ سال)

برای بسیاری از غذاها می‌توان از آب مرغ تازه استفاده کرد. همچنین اگر به آن رشتهٔ سوپی یا ورمیشل و حب عصارهٔ مرغ اضافه شود، سوپ خوشمزه‌ای برای همهٔ اعضای خانواده خواهد شد.

۱ تکه‌های مرغ خام یا پخته را در یک ظرف خیلی بزرگ قرار دهید و آب بریزید تا روی آنها را بگیرد. با حرارت ملایم به جوش آورید و در حین پختن کف گوشت را از روی آب بردارید.

۲ همهٔ مواد غذایی دیگر را، از جمله حب مرغ (اگر برای کودکان سنین بالاتر درست می‌کنید)، اضافه کنید. در ظرف را بگذارید و حدود ۲ ساعت با حرارت ملایم بپزید. گاهی به آن نگاه کنید و در صورت لزوم آب اضافه کنید. تکه‌های مرغ را خارج کنید. اگر از مرغ کامل استفاده کرده‌اید، گوشت مرغ را جدا کنید و کنار بگذارید. استخوانها را دوباره در ظرف بگذارید و ۱ ساعت دیگر بپزید.

۳ ظرف را از روی اجاق بردارید و بگذارید سرد شود. حداقل به مدت ۴ ساعت یا از شب تا صبح در یخچال بگذارید و سپس لایهٔ چربی را از روی آن بردارید.

۴ آب مرغ تهیه شده را از صافی بگذرانید و در یک ظرف تمیز بریزید. اگر بخواهید، می‌توانید با مخلوط کردن کمی از این آب با مقداری از سبزیجات پخته شده و تکه‌های مرغ، پوره تهیه کنید.

آماده‌سازی / پخت
۱۰ دقیقه به علاوه ۴ ساعت نگهداری در یخچال / ۲ ساعت

برای $7\frac{1}{2}$ فنجان (۱/۸۵ لیتر) کافی است

مناسب برای انجماد

نکته

راه کوتاهتر آن است که از باقیماندهٔ یک مرغ درسته که در فر پخته‌اید و دل و جگر آن (در صورت وجود) و احتمالا یک استخوان قلم گوساله برای طعم بیشتر، آب مرغ درست کنید.

توجه

برای کودکان زیر ۱ سال از حب مرغ در غذا استفاده نکنید زیرا دارای مقدار زیادی نمک است.

دیزی مرغ

۱ قاشق غذاخوری روغن نباتی

$\frac{3}{4}$ فنجان (۱۰۰ گرم) هویج خرد شده

$\frac{1}{4}$ فنجان (۶۰ گرم) تره فرنگی حلقه حلقه شده، فقط قسمت سفید آن

۷۵ گرم سینهٔ مرغ تکه تکه شده

۲۵۰ گرم سیب‌زمینی پوست‌کنده و خرد شده

$\frac{1}{2}$ فنجان (۷۵ گرم) زردک پوست کنده و خرد شده

آب جوش

کودکان خردسال معمولا طعم ملایم مرغ را دوست دارند. در اینجا مرغ را با سبزیجاتی که طعم شیرین طبیعی دارند مخلوط می‌کنیم. سبزیجات ریشه‌ای همچنین کمک می‌کنند غذا بافتی نرم داشته باشد.

۱ روغن را در تابه حرارت دهید، هویج و تره‌فرنگی را اضافه کنید و حدود ۶ دقیقه تفت دهید تا نرم شوند. مرغ را اضافه کنید و تفت دهید، و گاهی نیز برگردانید، تا سرخ شوند، اما قهوه‌ای نشوند.

۲ سیب زمینی و زردک را اضافه کنید و آب جوش بریزید تا روی آنها را بگیرد. در تابه را بگذارید و حدود ۱۵ دقیقه یا تا وقتی که همهٔ مواد نرم شوند و کاملا بپزند با حرارت کم بپزید. برای کودکان خردسال این مخلوط را به صورت پوره درآورید، و برای کودکان بزرگتر به همان صورت ارائه کنید.

آماده‌سازی / پخت
۱۰ دقیقه / ۲۲ دقیقه

برای ۶ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی بتاکاروتن، اسید فولیک، پروتئین، و ویتامین آ

مناسب برای انجماد

تصویر در صفحه ۳۹

گوشت چرخ کرده با شلغم و گوجه فرنگی

$\frac{1}{2}$ قاشق غذاخوری روغن نباتی

۲ قاشق غذاخوری پیاز ریز ریز شده

۱۲۵ گرم گوشت گوساله کم‌چربی چرخ‌کرده

۱۲۵ گرم جگر مرغ طبیعی (اختیاری)

۲۵۰ گرم شلغم خرد شده

۲ گوجه‌فرنگی بی‌پوست و دانه و خردشده

۱ فنجان (۲۵۰ میلی‌لیتر) آب مرغ بی‌نمک (ص. ۴۶) یا آب گوشت گوساله

این غذا برای آشنا کردن کودکان با گوشت چرخ‌کرده خوب است. بافت نرم خوبی دارد و به دلیل وجود شلغم در آن، طعم شیرین طبیعی دارد.

۱ روغن را در تابه حرارت دهید، پیاز را اضافه کنید، و تفت دهید تا نرم شود. گوشت گوسالهٔ چرخ‌کرده و جگر مرغ را (در صورت استفاده) اضافه کنید و در حال هم زدن تفت دهید تا قهوه‌ای شود.

۲ شلغم و گوجه‌فرنگی را اضافه کنید، آب مرغ یا آب گوشت بریزید تا روی آن را بگیرد (اگر می‌خواهید غذا غلیظتر شود آب کمتر اضافه کنید)، و جوش بیاورید. سپس حرارت را کم کنید، در تابه را بگذارید، و ۳۰ دقیقه بپزید. اکنون آن را به صورت پوره‌ای با یکدستی دلخواه خودتان درآورید.

آماده‌سازی / پخت
۱۰ دقیقه / ۴۰ دقیقه

برای ۸ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی اسید فولیک، پروتئین، ویتامین ب۱۲، و روی

مناسب برای انجماد

خوراک گوشت گوساله

۲ قاشق غذاخوری (۳۰ گرم) کره

۱ فنجان (۱۲۵ گرم) تره فرنگی خرد شده

۱۷۵ گرم گوشت گوساله خورشتی کم‌چربی خرد شده

$1\frac{1}{4}$ فنجان (۱۵۰ گرم) هویج خرد شده

۱ فنجان (۱۲۵ گرم) سیب‌زمینی خردشده

۲۵۰ گرم سیب زمینی خرد شده

۲ فنجان (۴۵۰ میلی‌لیتر) آب گوشت گوساله یا آب مرغ بی‌نمک (ص. روبرو)

این ترکیب سبزیجات ریشه‌ای و گوشت گوساله بافتی یکدست و نرم دارد که برای کودکان خردسال خوشایند است.

۱ کره را در ظرف کریستال یا سفالی ضدشعله حرارت دهید، تره‌فرنگی را اضافه کنید، و به مدت ۵ دقیقه یا تا زمانی که نرم شود تفت دهید. گوشت گوساله را اضافه کنید و تفت دهید تا قهوه‌ای شود.

۲ هویج، زردک، و سیب زمینی را به کاسه اضافه کنید، آب مرغ یا گوشت بریزید تا روی آن را بگیرد، و مخلوط را جوش بیاورید.

۳ ظرف را به فر که از قبل داغ کرده‌اید منتقل کنید و به مدت ۱/۵ تا ۲ ساعت یا تا وقتی که گوشت نرم شود بپزید. حالا به صورت پوره‌ای با یکدستی مطلوب خودتان درآورید.

آماده‌سازی / پخت
۱۰ دقیقه / $1\frac{3}{4}$ تا $2\frac{1}{4}$ ساعت

دمای فر
۱۸۰ درجه سانتیگراد

برای ۱۰ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی بتاکاروتن، اسید فولیک، نیاسین، پروتئین، ویتامین ب۱ و ب۱۲، و روی

مناسب برای انجماد





۹ تا ۱۲ ماهگی

در این مرحلهٔ سنی، غذاهای جامد باید بخش عمدهٔ وعده‌های غذایی کودک شما باشد. در این زمان کودک شما روز به روز مستقلتر می‌شود و ممکن است بر غذا خوردن مستقل پافشاری کند. او احتمالا اکنون به عمل جویدن بسیار مسلط‌تر شده است، و می‌توانید غذاهای خرد شده یا له شده را جایگزین پوره‌ها کنید. هنوز می‌توانید غذاهای معرفی شده در فصلهای قبلی را به او بدهید، کافی است در صورت لزوم بافت غذا را سفت‌تر یا غلیظتر کنید.

افزایش اشتها



کودک شما همچنانکه به نخستین سالگرد تولد خود نزدیک می‌شود، گسترهٔ وسیعتری از غذاها را تجربه می‌کند و کم‌کم از وابستگی به شیر به سمت غذاهای «بزرگسالان» کشیده می‌شود. حس استقلال رو به افزایش او به شکل تغییر تدریجی از خورنده‌ای غیرفعال به خورنده‌ای فعال نمود می‌یابد که از تلاش برای غذا خوردن مستقل لذت می‌برد. این امر ممکن است از دید شما «کثافتکاری» به نظر بیاید، اما مهم است که به کودکان خردسال این آزادی را بدهید که با غذا به بازی و کاوش بپردازند.

کاوش بافت غذاها

در این سن، کودک شما احتمالا در این مسیر قرار گرفته است که مانند بزرگسالان سه وعده در روز غذا بخورد و بنابراین ترکیبی از غذاهای نشاسته‌ای، پروتئین گیاهی یا حیوانی، و میوه یا سبزیجات را دریافت می‌کند. او می‌تواند بافتهای خشنتر غذاها را تحمل کند (ر.ک. صفحات ۵۴ و ۵۵)، خصوصا زمانی که دندان درمی‌آورد و توانایی جویدن او بهتر می‌شود (ر.ک. صفحه ۵۲). او می‌تواند با دست غذا بخورد (صفحه روبرو را ببینید) بنابراین انرژی او را با دادن ساندویچ و خوراکیهای سبک و سالم یا تکه‌های میوه بین وعده‌های غذا تقویت کنید. رژیم غذایی او اکنون می‌تواند عملا شامل همهٔ غذاهایی باشد که بقیهٔ اعضای خانواده می‌خورند، بجز تخم مرغ نیم‌پخته، آجیل، صدف، پنیر غیر پاستوریزه یا کم‌چربی، و غذاهای کم‌چربی یا پرالیاف. در واقع، تا جایی که به سهم کودک نمک و ادویه نزنید، بسیاری از انواع غذاها را همهٔ اعضای خانواده می‌توانند بخورند.

دادن شیر را ادامه دهید

همچنانکه اشتهای کودک شما برای غذاهای جامد افزایش می‌یابد، احتمالا شیر کمتری می‌نوشد، اما هنوز به ۴۰۰ میلی‌لیتر شیر مادر یا شیر خشک در هر روز نیاز دارد (ر.ک. صفحه ۳۴). اگر کودک شما با شیشه شیر می‌خورده است، سعی کنید به تدریج استفاده از شیشه را کاهش دهید و ظرف هفته‌های آینده کلا آن را کنار بگذارید. می‌توانید بیشتر شیر کودک را در فنجان به او بدهید، اما یک بار شیر خوردن با شیشه را که به کودک آرامش می‌بخشد برای زمان خواب او بگذارید.

بهداشت

زمانی که کودک شما به ۱۰ ماهگی رسید فعالانه به کاوش محیط اطراف خود می‌پردازد (و اغلب هر چیزی را که به دستش می‌رسد به دهان می‌گذارد تا بچشد). در این زمان استریل کردن قاشق غذای کودک بی‌معنی به نظر می‌رسد. با این حال تا ۱ سالگی باید شیشه‌ها، سرشیشه‌ها، و سرفنجانهای کودک را کاملا بشویید و استریل کنید. دستهای کودک را نیز باید قبل و بعد از غذا خوردن بشویید. خصوصا اکنون که کودک احتمالا هم دستهایش را در غذا فرو می‌کند و هم غذاهای جامد را با دست می‌خورد شستن دستها اهمیت دارد.

مهارتهای دستی

کودک شما اکنون می‌تواند غذاهایی با بافت نه‌چندان یکدست را بخورد و بعضی از تکه‌های غذا را خودش برمی‌دارد و به دهان می‌گذارد.



کودک شما اکنون در حال کسب مهارتهای جسمانی جدیدی است، مانند غلتیدن، چهار دست و پا رفتن، نشستن، یا حتی راه رفتن. بهتر شدن قدرت عضلانی و مهارتهای مربوط به هماهنگی دستها با چشمها، امکان حرکت بسیار مستقلتر را به او می‌دهد. کودک شما از آزادیی که بدن او به او می‌دهد بسیار خوشحال است و دوست دارد هنگام غذا خوردن مستقل باشد و خودش کنترل غذا خوردنش را در دست داشته باشد. حتی ممکن است وقتی سعی می‌کنید با قاشق به او غذا بدهید بی‌قراری کند و نگذارد بیشتر از چند قاشق غذا به او بدهید. الگوی خواب او احتمالا منظمتر شده است، که به تنظیم اوقات غذا کمک می‌کند.

تشویق غذا خوردن مستقل

هرچه می‌گذرد کودک شما کمتر نیاز به کمک در غذا خوردن دارد و شاید ترجیح دهد غذاهای نرم را خودش با قاشق بردارد و بخورد. اگر پوره‌ها بیشتر به خورد زمین و لباسهایش می‌رود تا به دهان خودش، روش دوقاشقی را امتحان کنید، به این صورت که یک قاشق به او بدهید تا در دست داشته باشد و تلاش خودش را برای خوردن انجام دهد و یک قاشق هم خودتان در دست داشته باشید تا با آن گاهی غذا را در دهانش بگذارید.

غذاهای انگشتی

غذاهایی که می‌شود با انگشت برداشت و خورد برای آموزش غذا خوردن عالی است و باید کم‌کم نقش مفیدی در رژیم غذایی کودک شما داشته باشد. کودک از آزادی حرکتی که این نوع غذاها به او می‌دهد و از اینکه این نوع غذاها را می‌تواند بدون دخالت بزرگترها بخورد لذت می‌برد. بگذارید سبزیجات بخارپز شده یا خام را با نان‌خورش سرد امتحان کند یا پوره‌ای را که دوست دارد، با زدن نان به داخل آن بخورد. غذاهای انگشتی باید به اندازهٔ کافی سفت باشد تا کودک بتواند آنها را بردارد، و در عین حال به اندازهٔ کافی نرم باشد تا بتواند به‌راحتی بجود و ببلعد. صرف اینکه کودک شما دندان دارد به این معنا نیست که به طور غریزی می‌داند چطور باید از دندانهایش استفاده کند. کودک خردسال خیلی احتمال دارد که تکه‌ای از غذا را گاز بزند، سعی کند آن را به همان صورت ببلعد، و بنابراین در گلویش گیر کند. بنابراین هنگام غذا خوردن نباید حتی یک لحظه آنها را تنها گذاشت.

آزمایش‌گری

هرقدر اجازه دهید کودکتان به تجربه و آزمایش بپردازد، زودتر یاد خواهد گرفت خودش به تنهایی غذا بخورد. ممکن است ریخت و پاش کند، اما نباید مانع از تلاش او شوید و نباید نگران باشید که آداب غذا خوردن مودبانه را بلد نیست. کودک فورا متوجه هرگونه نگرانی از سوی شما می‌شود و خیلی زود صحنهٔ غذا خوردن را تبدیل به میدان نبرد می‌سازد. به او اجازه دهید با فرصت کافی و خیال راحت غذا را کاوش کند و به خوردن آن بپردازد.



کودک شما توانایی در دست‌گرفتن چیزها را به خوبی آموخته است و به سرعت در حال یادگیری غذا خوردن مستقل است

تمرین

از کاسه‌هایی که به میز می‌چسبد و تکان نمی‌خورد استفاده کنید تا کودک با خیال راحت سعی کند قاشقش را پر کند و آن را به دهان ببرد.

تکمیل

وقتی کودک یاد گرفت درست از قاشق استفاده کند، اطمینان او افزایش می‌یابد و احتمالا مغرورانه هرگونه کمک شما را رد می‌کند.

دندان درآوردن

کـودک شـما از ۹ مـاهگی تـا ۱ سـالگی احـتمالا چـند دنـدان درخـواهـد آورد. بنابراین هنوز اهمیت دارد که غذاهایی با بافت نایکدست به او بدهید تا تشویق بـه جویدن شود. اگر غذاهای انگشـتی تـهیه شـده از سـبزیجات را ابتدا در یـخچال سرد کنید، برای لثه‌های او التیام‌بخش‌تر خـواهـد بـود. در مـورد اینکه دنـدان درآوردن تا چه حد بـر وضـع جسـمانی کودک اثر می‌گذارد نظرها متفاوت است، امـا احـتمالا مـوجب مـقداری نـاراحـتی کودک و حتی کج‌خلقی او در مـورد غـذا خوردن می‌شود. از چند روز قبل از اینکه هر دندان جدید بیرون بـیاید مـمکن است متوجه یک تودهٔ سفت مایل بـه سـفید در زیـر سـطح لثـه شـوید. کـودک ممکن است آب دهـانش بـریزد، بـنابرایـن خـوب است بـه دور دهـان و چـانهٔ او کـمی وازلین بزنید تـا خشک و قـرمز نشـود. اگـر لثـه‌هایش دردنـاک شـده است، شاید با قاشق غذا نخورد، بـنابرایـن غـذاهـایی بـدهید کـه بتواند با دست بخورد.



دندان‌گیر



تکه‌های سبزیجات

سرد کردن لثه‌های دردناک

تکه‌های سـبزیجاتی مـانند خیار و هـویج را مـی‌توانـید در یخچال سرد کنید و به کودکتان بدهید تا گاز بزند. هـمچنین می‌توانید دندان‌گیر را در یخچال سرد کنید و به او بدهید.

بهداشت دندان

به مـحض اینکه کـودک دنـدان درآورد، دندانهایش را مسواک بزنید. ایـن کـار را حداقل دو بار در روز، یک بار صبح و یک بار وقت خواب انجام دهید. مسواک زدن را تبدیل به یک سرگرمی کنید، مثلا وقتی برای خودتان مسواک می‌زنید، مسـواک او را نیز به دستش بدهید. خم شوید و به او نشان دهید کـه چکـار مـی‌کنید و او را تشویق کنید از شـما تـقلید کـند. البته او نـمی‌توانـد درست مسـواک بـزند، امـا تصوری از این کار پیدا خواهد کرد.

پیشگیری از پوسیدگی دندانها

برای بیشتر کـودکان، خـمیر دنـدانـی بـا طـعم مـلایم و دارای فـلورایـد (مقدار فـلورایـد در خـمیر دنـدانـهای کـودکان اندکی کمتر است) و رژیم غذایی مناسب برای حـفاظت از دنـدانـها کـافی است. از دادن خمیر دنـدانـهای بـا طـعم گـول‌زنک اجـتناب کـنید، زیـرا در درازمـدت بـرای کودک بـهتر است کـه فـرق طـعم آدامس بادکنکی با خمیر دندان را بداند. برای کم کردن احـتمال پـوسیدگی دنـدان، هـرگز شیشهٔ بچه را با چیزی غیر از شیر یا آب پر نکنید. به این ترتیب از تـماس طـولانی مایعات قنددار یـا اسیدی بـا دنـدانـها و لثه‌ها جلوگیری می‌کنید. البته خود شـیر حاوی شکلی از قند است که اگر دندانـه هـیچوقت تـمیز نشـونـد مـمکن است فرساینده باشد. بعد از اینکه دنـدانـهای کودک را هنگام خـواب مسـواک کـردید دیگر به او نوشیدنی شیرین یا غذا ندهید زیـرا هـنگام شب بـزاق کـافی در دهـان وجود ندارد تا اسیدهای مضر را بشوید.

غذاهای زمان دندان درآوردن

وقتی کودک دندان درمـی‌آورد، احـتمالا غذاهای انگشتی برای او مطلوبتر از غذا خوردن با قاشق خواهد بود. اما اغوا نشوید که او را بگذارید به تنهایی به جویدن غذا بـپردازد. هـنوز خطر گیر کردن قطعات کوچک غذا در گلوی او وجود دارد.



رابطهٔ آهن با رشد

کودکان در بدو تولد دارای ذخیرهٔ آهن کافی برای شش ماه نخست زندگی خود هستند، اما بعد از آن باید رژیم غذایی روزانهٔ آنها آهن کافی داشته باشد. در واقع کمبود آهن یکی از شایعترین مشکلات تغذیه‌ای در جهان است.

کمبود آهن

تشخیص کمبود آهن ممکن است دشوار باشد، زیرا علائم آن به اندازهٔ بیماریهای عفونی به راحتی قابل تشخیص نیست. اگر به علائم رنگ‌پریدگی، بی‌حالی، و خستگی مزمن در کودک توجه نشود، ممکن است منجر به کم‌خونی شود، که به نوبهٔ خود منجر به کم‌توانی می‌شود. با تامین منابع کافی آهن در رژیم غذایی، پیشگیری از وقوع این مشکل یا رفع آن علی‌القاعده دشوار نخواهد بود.

منابع آهن در رژیم غذایی

آهن موجود در غذاهای دارای منشأ حیوانی مانند گوشت قرمز، خصوصا جگر، یا ماهیهای روغنی مثل ماهی آزاد، ساردین، یا سارم (حلوا بندری) بسیار راحت‌تر از آهن منابع گیاهی جذب می‌شود (در جدول پایین نمونه‌هایی از غذاهای پرآهن را می‌بینید). با این حال اگر منبع خوبی از ویتامین ث همزمان با منبع آهن گیاهی مصرف شود، جذب آهن بهتر انجام می‌شود. مثلا یک فنجان آب پرتغال تازه، چند تکه کیوی، چند تکه فلفل قرمز شیرین، یا گل کلم، همگی منابع غنی ویتامین ث هستند که می‌توان همراه با اسفناج یا عدس مصرف کرد. این کار باعث می‌شود آهن موجود در غذاهای اخیر بهتر جذب شود. غذاهای غنی از نظر پروتئین نیز به جذب آهن کمک می‌کنند. با مخلوط کردن ماهی، گوشت قرمز کم‌چربی، یا مرغ با سبزیجات برگدار که رنگ سبز تیره دارند یا عدس، می‌توان جذب آهن از منابع گیاهی را حدودا سه برابر کرد.

به یاد داشته باشید

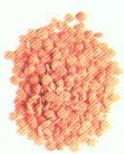
- به کودک خردسال خود آجیل، تخم‌مرغ نیم‌پخته، و لبنیات غیرپاستوریزه ندهید.
- به کودکان زیر ۱ سال نباید عسل داد زیرا در موارد نادری ممکن است دارای میکروبهایی باشد که موجب بوتولیسم می‌شوند. اما اگر در غذاهای کارخانه‌ای به کار رفته باشد، کاملا مطمئن است.
- کودک خود را تشویق کنید مایعات را از فنجان بنوشد، و فقط آب، آب‌میوهٔ رقیق شده، یا شیر معمولش را به او بدهید.
- غذاهای انگشتی را بخشی از وعده‌های غذای کودکتان قرار دهید تا تمرین جویدن کند و به غذا خوردن مستقل تشویق شود.
- به محض اینکه دندان درآورد، یک خمیر دندان ملایم مخصوص کودکان برای او بخرید و هر صبح و شب دندانهای او را مسواک بزنید.
- چای، قهوه، و نوشابه به کودک ندهید.

غنی‌ترین غذاها از نظر آهن

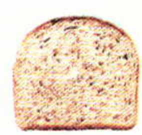

جگر و
گوشت قرمز


زردهٔ تخم مرغ
(خوب پخته باشد)


ماهی روغن‌دار، تازه یا کنسرو
(مراقب استخوان باشید)


حبوبات، مانند عدس و
لوبیا پخته


غلات صبحانه با
مکمل آهن


نان معمولی و
نان سوخاری


سبزیجات برگدار سبز تیره
مانند اسفناج و کلم برگ


میوه‌های خشک،
خصوصا زردآلو



منوی غذایی متنوع

در اواخر سال اول زندگی کودک، غذاهای جامد جایگزین رژیم غذایی فقط شیر او می‌شود. مهم است که تا وقتی کودک شما پذیرای غذاهای جدید است، او را با انواع مختلف بافتها و طعمهای غذا آشنا کنید. برخی از غذاها را به صورت له شده، بعضی را به صورت کامل، بعضی را به طور رنده شده، و بعضی را به شکل خرد شده به او بدهید. هرچند ممکن است تعجب کنید، اما کودک با چند دندان و لثه‌های محکم خود از عهدهٔ خوردن همهٔ این غذاها برمی‌آید. غذاهای انگشتی که امکان غذا خوردن مستقل کودک را فراهم می‌سازند هر روز جزء مهمتری از رژیم غذایی روزانهٔ کودک می‌شود، و او را به بافتهای جدید غذاها عادت می‌دهد.

خوراک سریع مرغ

بلغور گندم طعمی ملایم و بافتی نرم دارد که برای کودکان خردسال عالی است. این غذا را خیلی سریع می‌شود تهیه کرد و مخلوط آن با انواع سبزیجات و حتی میوه‌ها خوب می‌شود. (برای دستور تهیه به صفحه ۶۰ مراجعه کنید.)





ماکارونی ستاره‌ای با پنیر

مواد خمیری به شکل ستاره یا شکلهای دیگر که برای سوپ تهیه می‌شود برای آشنا کردن کودک با ماکارونی و رشته و مانند آن خیلی خوب است. در این غذا این مواد با سس گوجه‌فرنگی و پنیر پیتزای رنده شده و هویج مخلوط می‌شود. (برای دستور تهیه به صفحه ۵۸ مراجعه کنید.)

غذاهای انگشتی

غذاهای انگشتی باید به اندازهٔ کافی سفت باشد تا کودک بتواند آنها را بردارد و در عین حال به اندازهٔ کافی نرم باشد تا کودک بتواند به راحتی بجود و ببلعد. این غذاها برای تشویق کودک شما به غذا خوردن مستقل عالی است، اما هرگز هنگام غذا خوردن کودک را تنها نگذارید.

نان خورش خامه‌ای آووکادو

در این نان خورش، آووکادو که بافت خامه‌ای مانند دارد با پنیر خامه‌ای نرم مخلوط می‌شود. آن را همراه با سبزیجات بخارپز شده به شکلهای مختلف، مانند سیب‌زمینی یا ساقه‌های ترد سبزیجات و پنیر یا نان به شکلهای مختلف به کودک بدهید. (برای دستور تهیه به صفحه ۵۶ مراجعه کنید.)

جویدن تکه‌های خیار سرد ممکن است لثه‌های دردناک کودک را التیام بخشد

نان سوخاری به شکلهای مختلف تمرین خوبی برای جویدن است

پنیر را به شکلهای جالب ببرید



تکه‌های نان نرم یا ترد

نان خورش فلفل قرمز

این پورهٔ رنگین از فلفل قرمز کبابی، گوجه فرنگی، و پنیر خامه‌ای را همراه با ساقه‌های سبزیجات خام به کودک بدهید. ساقه‌های مذکور را می‌توانید سرد کنید تا لثه‌های کودک را که در اثر دندان درآوردن دردناک شده التیام بخشد. (برای دستور تهیه به صفحه ۵۶ رجوع کنید.)

پورهٔ تمشک، گلابی، و هلو

پورهٔ مخلوطی از میوه‌های شیرین و رسیده همراه با ماست ملایم، غلیظ، و ساده، نان‌خورش خوشمزه‌ای است که فورا آماده می‌شود. کودک می‌تواند تکه‌های میوهٔ خام را در آن بزند و بخورد. (برای دستور تهیه به صفحه ۵۷ رجوع کنید.)

برشهای سیب و توت فرنگی شیرین، رسیده، و خام برای اینکه کودک با دست بخورد عالی است

نان خورش آووکادو با تکه‌های سبزیجات

- ۱ آووکادو رسیده، نصف شده و بی‌هسته
- $\frac{1}{4}$ فنجان (۶۰ گرم) پنیر خامه‌ای نرم
- ۱ قاشق غذاخوری پیاز چهٔ تازهٔ خرد شده
- ۱ گوجه‌فرنگی بی پوست و دانه و خردشده

سبزیجات بخارپز به شکلهای مختلف

- سبزیجاتی مانند سیب‌زمینی، هویج و زردک، شسته شده و پوست‌کنده

آووکادو بیشترین پروتئین را بین میوه‌ها دارد، و کودکان خردسال حالت خامه‌ای ملایم آن را دوست دارند. مخلوط این نان خورش با پنیر رنده شده یا شاهی خرد شده برای گذاشتن داخل ساندویچ نیز خوب است.

۱ سبزیجات را به صورت مستطیل یا شکلهای مختلف دیگر ببرید، در بخارپز بگذارید، و تا وقتی که نرم شوند (حدود ۸ دقیقه) بپزید.
۲ گوشت آووکادو را با قاشق خارج کنید. آن را له کنید و با بقیهٔ اجزا مخلوط کنید. (برای بزرگسالان می‌توانید آب‌لیمو، چاشنی، گشنیز خرد شده، و شاید کمی فلفل قرمز ریز شده نیز اضافه کنید.)

آماده‌سازی / پخت
۱۰ دقیقه / ۸ دقیقه

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی اسید فولیک، ویتامین آ، ویتامین ث، و ویتامین ای

تصویر در صفحه ۵۵

نان خورش فلفل قرمز با تکه‌های سبزیجات

- ۱ فلفل قرمز کوچک، نصف شده و بی‌دانه
- $\frac{1}{2}$ قاشق غذاخوری روغن نباتی
- ۱ پیاز چه، پوست کنده و ریز شده
- ۱ گوجه فرنگی پوست کنده، بی‌دانه، و خرد شده
- ۲۰۰ گرم پنیر خامه‌ای

سبزیجات خام به شکلهای مختلف

- سبزیجاتی مانند هویج، کرفس، خیار، فلفل، و کلم قمری شسته شده و پوست‌کنده

برای این نان خورش، سبزیجات را باید به تکه‌هایی به اندازهٔ کافی کوچک خرد کنید تا بتوان با دست برداشت، اما نه چندان کوچک که بتوان نجویده بلعید. می توانید همراه با آن، تکه‌های نان سوخاری یا معمولی، یا پنیر کم‌نمک به شکلهای مختلف به کودک بدهید.

۱ برای تهیهٔ نان خورش، فلفل قرمز را کباب کنید، سپس پوست آن را جدا کنید و خرد کنید.
۲ در همین حال، روغن را در یک تابهٔ کوچک داغ کنید، پیازچه را اضافه کنید، و تفت دهید تا نرم شود، اما رنگ آن تغییر نکند. فلفل قرمز را با پیازچه، گوجه فرنگی، و پنیر خامه‌ای مخلوط کنید و در مخلوط‌کن به صورت خمیری یکدست درآورید.
۳ سبزیجات خام را به تکه‌های دراز یا شکلهای جالب دیگر ببرید.

آماده‌سازی / پخت
۱۰ دقیقه / ۱۰ دقیقه

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی بتاکاروتن، ویتامین ب۱۲، و ویتامین ث

تصویر در صفحهٔ ۵۵

نکته
اگر خوردن سبزیجات خام برای کودک شما دشوار است، گل کلم یا سبزیجات ریشه‌ای بخارپز شده به او بدهید. به‌تدریج زمان بخار دادن را کم کنید.

دوبلهٔ سبزیجات له شده

- ۲۵۰ گرم شلغم خرد شده
- ۱ فنجان (۱۲۵ گرم) زردک خرد شده
- ۱ فنجان (۲۵۰ میلی‌لیتر) شیر
- $\frac{1}{4}$ فنجان (۳۰ گرم) پنیر پیتزای رنده شده

این دستور آشپزی هم برای تهیهٔ پوره‌ای نرم خوب است و هم برای تهیهٔ غذایی با بافت نسبتا سفت‌تر.

سبزیجات را همراه با شیر در قابلمه بریزید. جوش بیاورید، در آن را بگذارید، و ۲۰ دقیقه یا تا وقتی که سبزیجات نرم شوند با حرارت ملایم بپزید. از روی اجاق بردارید و پنیر را در آن بریزید و هم بزنید تا حل شود. این مخلوط را له کنید تا یکدستی مطلوب حاصل شود.

آماده‌سازی / پخت
۱۰ دقیقه / ۲۲ دقیقه

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی کلسیم، اسید فولیک، ویتامین آ، ب۱۲، و ویتامین ث

مناسب برای انجماد



میوزلی میوه‌ای بچه‌ها

- $\frac{1}{4}$ فنجان (۳۰ گرم) بلغور جو
- ۲ قاشق غذاخوری (۳۰ گرم) جوانهٔ گندم برشته
- ۱ گلابی یا زردآلو خشک خرد شده
- ۱ قاشق غذاخوری کشمش زرد
- $\frac{2}{3}$ فنجان (۱۵۰ میلی‌لیتر) آب انگور سفید یا آب سیب
- $\frac{1}{2}$ سیب قرمز پوست کنده و رنده شده
- ۳ حبه انگور بی‌دانهٔ نصف شده

جو قند خون را نسبتا به آرامی بالا می‌برد. بنابراین غلات صبحانه که با جو تهیه می‌شود نسبت به سایر غلات انرژی بدن را به صورت پایدارتری تامین می‌کند.

۱ جو و جوانهٔ گندم را همراه با زردآلو خشک و کشمش در یک کاسه بریزید. آب انگور بریزید تا روی آنها را بگیرد. حداقل به مدت ۲ ساعت یا شب تا صبح بگذارید تا خیس بخورد.

۲ سیب و انگور را به غلات خیسانده شده اضافه کنید و در مخلوط‌کن بریزید. (وقتی کودک شما هنر جویدن را به خوبی آموخت، نیازی به استفاده از مخلوط‌کن نخواهد بود.)

آماده‌سازی
۱۰ دقیقه، به علاوه ۲ تا ۱۲ ساعت برای خیساندن

برای ۲ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی الیاف، آهن، ویتامینهای ب، ویتامین ث، و روی

حریرهٔ جو با سیب و خرما

- ۱ سیب پوست کنده، بی‌دانه، و خرد شده
- $\frac{1}{4}$ فنجان (۴۵ گرم) خرما
- ۴ قاشق غذاخوری آب
- $\frac{2}{3}$ فنجان (۱۵۰ میلی‌لیتر) شیر
- ۲ قاشق غذاخوری (۱۵ گرم) بلغور جو

۱ سیب و خرما را همراه با آب در تابه بریزید و ۵ دقیقه روی حرارت متوسط بپزید.

۲ در همین حال شیر را در یک تابه حرارت دهید، جو را داخل آن بریزید و هم بزنید تا جوش بیاید، و سپس ۳ تا ۴ دقیقه یا تا وقتی که غلیظ شود با حرارت کم بپزید و مدام هم بزنید. با میوه‌ها مخلوط کنید و در مخلوط‌کن بریزید تا یکدستی دلخواه حاصل شود.

آماده‌سازی / پخت
۲ دقیقه / ۱۲ دقیقه

برای ۲ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی کلسیم، اسید فولیک، و ویتامین ب۱۲

سالاد میوه

- ۱ انبه پوست کنده و بی‌هسته
- ۱ کیوی پوست کنده
- ۱ موز پوست کنده
- آب یک پرتغال بزرگ

اگر نتوانستید نوع کاملا رسیده و شیرین همین میوه‌ها را پیدا کنید، از هلو یا توت فرنگی استفاده کنید.

همهٔ میوه‌ها را به قطعات ریز خرد کنید و بعد آنها را با آب پرتغال مخلوط نمایید.

آماده‌سازی
۱۰ دقیقه

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی بتاکاروتن و ویتامین ث

پورهٔ تمشک، گلابی، و هلو

- $\frac{1}{2}$ فنجان (۱۲۵ گرم) تمشک
- ۲ گلابی رسیدهٔ بی‌پوست و دانه و خردشده
- ۱ هلو، پوست کنده و خرد شده
- ۲ قاشق غذاخوری ماست ساده

تصویر در صفحه ۵۵

این پورهٔ تابستانی برای وقتی است که تمشک و هلوی رسیده و شیرین یافت می‌شود. مخلوط آن با برنج بچه یا موز له شده نیز خوب است.

میوه‌ها را در قابلمه بریزید و حدود ۵ دقیقه با حرارت ملایم بپزید. بگذارید تا کم‌کم سرد شود، از صافی بگذرانید، و با ماست مخلوط کنید.

آماده‌سازی / پخت
۵ دقیقه / ۱۰ دقیقه

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی الیاف، اسید فولیک، و ویتامین ث

مناسب برای انجماد



کدو گردویی با رشته الفبا شکل

۳۰۰ گرم کدو گردویی پوست کنده و خرد شده

۲ تا ۳ قاشق غذاخوری رشتهٔ سوپی الفبا شکل

۲ قاشق غذاخوری (۳۰ گرم) کره

½ قاشق غذاخوری مریم گلی تازهٔ خرد شده

۱ کدو گردویی را در بخارپز بگذارید و حدود ۱۵ دقیقه بپزید تا نرم شود). با ۴ تا ۵ قاشق غذاخوری از آب داخل بخارپز در مخلوطکن بریزید و به شکل پوره درآورید.

۲ در همین حال، یک قابلمه آب را روی اجاق بگذارید تا جوش بیاید، رشته‌ها را اضافه کنید، و حدود ۵ دقیقه بپزید تا نرم شود، سپس آب آن را خالی کنید. کره را در تابه آب کنید، مریم گلی را اضافه کنید، و ۱ دقیقه با حرارت ملایم بپزید. آن را با کدو گردویی و رشته‌ها مخلوط کنید.

آماده‌سازی / پخت
۵ دقیقه / ۲۰ دقیقه

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی بتاکاروتن، اسید فولیک، و ویتامین ث

مناسب برای انجماد

ماکارونی ستاره‌ای با پنیر

۱ فنجان (۱۲۵ گرم) هویج حلقه حلقه شده

۱ فنجان (۲۰۰ میلی لیتر) آب جوش

۲ قاشق غذاخوری (۳۰ گرم) کره

۲۰۰ گرم گوجه فرنگی، پوست کنده، بی‌دانه، و خرد شده

⅓ فنجان (۴۵ گرم) پنیر پیتزای رنده شده

۲ قاشق غذاخوری ماکارونی سوپی ستاره‌ای

ماکارونی سوپی ستاره‌ای ریز برای آشنایی کودک با انواع رشته و ماکارونی خوب است. طعم شیرین هویج در این سس معمولا برای کودکان خردسال بسیار خوشایند است.

۱ هویجها را در یک تابهٔ کوچک بریزید، آب جوش بریزید تا روی آنها را بگیرد، و ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بپزید تا نرم شوند. کره را در یک تابهٔ دیگر آب کنید، گوجه فرنگی را اضافه کنید، و تفت دهید تا آب آن کشیده شود. از روی اجاق بردارید و پنیر را در آن بریزید و هم بزنید تا حل شود.

۲ در همین حال، یک قابلمه آب را جوش آورید، ماکارونی را اضافه کنید، و حدود ۵ دقیقه بپزید تا نرم شود، سپس آب آن را خالی کنید.

۳ هویج پخته را با آب پخت آن و سس پنیر و گوجه فرنگی مخلوط کنید. در مخلوطکن به صورت پوره درآورید و سپس با ماکارونی ستاره‌ای مخلوط کنید.

آماده‌سازی / پخت
۱۰ دقیقه / ۲۵ دقیقه

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی بتاکاروتن، کلسیم، اسید فولیک، پروتئین، ویتامین ب۱۲، و ویتامین ث

مناسب برای انجماد

برای تصویر به صفحه ۵۴ رجوع کنید.

سس ماکارونی گوجه فرنگی و پنیر خامه‌ای

۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون

۱ پیازچه ریز ریز شده

۱ حبه سیر له شده

۱½ فنجان (۴۰۰ گرم) گوجه‌فرنگی خرد شده

۱ قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی

۱ قاشق غذاخوری سرکه

½ قاشق چایخوری شکر

½ قاشق چایخوری سبزیجات معطر

۳ قاشق غذاخوری پنیر خامه‌ای

برای این سس، سعی کنید از پنیر خامه‌ای تازه استفاده کنید. این سس با ماکارونی خیلی خوب می‌شود و برای مرغ نیز مناسب است. برای تهیهٔ همین سس برای بزرگسالان، همراه با پیازچه و سیر کمی فلفل قرمز خرد شده اضافه کنید و به مقدار دلخواه نمک و فلفل سیاه کوبیدهٔ تازه نیز اضافه نمایید.

۱ روغن را در قابلمه داغ کنید، پیازچه و سیر را اضافه کنید، و ۲ دقیقه تفت دهید.

۲ بقیهٔ اجزا بجز پنیر خامه‌ای را اضافه کنید و حدود ۱۵ دقیقه با حرارت متوسط بپزید.

۳ این سس را در مخلوطکن به صورت پوره درآورید و پنیر خامه‌ای را با آن مخلوط کنید.

آماده‌سازی / پخت
۵ دقیقه / ۲۰ دقیقه

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی اسید فولیک

مناسب برای انجماد

مورنهٔ فیله ماهی با سبزیجات

۱ قاشق غذاخوری (۱۵ گرم) کره

$\frac{1}{2}$ فنجان (۶۰ گرم) تره فرنگی، ورقه ورقه شده

۱ فنجان (۱۲۵ گرم) هویج خرد شده

$\frac{3}{4}$ فنجان (۶۰ گرم) کلم بروکولی، بریده شده به صورت گلچه‌های کوچک

$\frac{1}{4}$ فنجان (۴۵ گرم) نخود فرنگی تازه یا منجمد

۱۵۰ گرم فیلهٔ ماهی حلوا یا کفشک پوست کنده

$\frac{2}{3}$ فنجان (۱۵۰ میلی‌لیتر) شیر

۳ دانه فلفل، یک برگ بو، و یک شاخه جعفری

۳ قاشق چایخوری (۲۰ گرم) کره

۱ قاشق غذاخوری آرد معمولی

$\frac{1}{3}$ فنجان (۴۵ گرم) پنیر پیتزای رنده شده

این ترکیب خوش‌طعم از ماهی و سبزیجات با سس پنیر ملایم عموما برای کودکان خردسال بسیار خوشایند است.

۱ کره را در قابلمه آب کنید، تره فرنگی را اضافه کنید، و ۲ تا ۳ دقیقه تفت دهید. هویج را اضافه کنید، آب بریزید تا روی آن را بگیرد، و ۱۰ دقیقه بپزید. کلم بروکولی را اضافه کنید و ۵ دقیقه بپزید. نخودفرنگی را اضافه کنید و ۵ دقیقهٔ دیگر یا تا وقتی که سبزیجات نرم شوند، با حرارت ملایم بپزید (در صورت لزوم کمی آب اضافه کنید.)

۲ در همین حال، ماهی را همراه با شیر، فلفل، برگ بو، و جعفری در یک تابه بریزید، به مدت ۵ دقیقه یا تا وقتی که ماهی بپزد روی حرارت ملایم بگذارید. آن را کنار بگذارید و مایع پخت را هم نگه دارید. سبزیجات معطر را دور بریزید.

۳ برای تهیهٔ سس، کره را در یک تابه آب کنید، آرد را با آن مخلوط کنید، و ۱ دقیقه بپزید. کم‌کم مایع پخت ماهی را داخل آن بریزید و هم بزنید، جوش بیاورید، و بپزید تا اینکه غلیظ شود. آن را از روی اجاق بردارید، پنیر را اضافه کنید، و هم بزنید تا حل شود.

۴ آب سبزیجات را خالی کنید و آنها را با ماهی که خرد کرده‌اید و سس پنیر مخلوط کنید. برای کودکان خردسال، آن را در مخلوط‌کن به صورت پوره‌ای با یکدستی مطلوب درآورید. برای کودکان سنین بالاتر که شروع به جویدن کرده‌اند، می‌توانید این غذا را له یا خرد کنید و به آنها بدهید، مشروط به اینکه سبزیجات آن نرم باشد.

آماده‌سازی / پخت
۱۰ دقیقه / ۳۵ دقیقه

برای ۸ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی بتاکاروتن، کلسیم، اسید فولیک، پروتئین، ویتامین ب۶، ویتامین ب۱۲، و ویتامین ث

مناسب برای انجماد





ماهی با گوجه فرنگی و کدو

- ۱۵۰ گرم فیله ماهی حلوا یا کفشک
- $\frac{1}{2}$ فنجان (۱۰۰ میلی‌لیتر) شیر
- ۲ قاشق غذاخوری (۳۰ گرم) کره
- ۱ پیازچه خرد شده
- ۱ کدوی کوچک خرد شده
- ۳۷۵ گرم گوجه فرنگی پوست کنده، بی‌دانه، و خرد شده
- $\frac{1}{2}$ فنجان (۶۰ گرم) پنیر پیتزای رنده شده

۱ ماهی را در قابلمه بگذارید، شیر بریزید تا روی آن را بگیرد، و حدود ۶ دقیقه با حرارت ملایم بجوشانید.

۲ در همین حال، کره را در تابه آب کنید، پیازچه را اضافه کنید، و بپزید تا نرم شود. کدو را اضافه کنید و ۵ دقیقه تفت دهید. گوجه‌فرنگی را اضافه کنید و ۵ دقیقه دیگر، یا تا وقتی که آب آن کشیده شود، تفت دهید. تابه را از روی اجاق بردارید و پنیر را در آن هم بزنید تا حل شود.

۳ ماهی را با دقت تکه تکه کنید، استخوانهای آن را درآورید، و آن را با سس گوجه فرنگی و کدو مخلوط کنید. برای کودکان خردسالی که هنوز غذای سفت دوست ندارند، غذا را در مخلوط‌کن یکدست‌تر کنید.

آماده‌سازی / پخت
۱۰ دقیقه / ۲۰ دقیقه

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی بتاکاروتن، کلسیم، اسید فولیک، پروتئین، ویتامین ب۶ و ب۱۲، و ویتامین ث

مناسب برای انجماد

نکته

ماهی را می‌توانید به مدت ۳ دقیقه در اجاق مایکروویو با دمای بالا بپزید.

مرغ کالیفرنیایی

- ۴۵ گرم مرغ پخته
- ۱ گوجه‌فرنگی بی‌پوست و دانه و خرد شده
- ۳۰ گرم آووکادو
- ۲ قاشق غذاخوری ماست ساده و ملایم
- $1\frac{1}{2}$ قاشق غذاخوری پنیر پیتزای رنده شده

با این مواد می‌توانید یک سالاد یا ساندویچ برای خودتان و همزمان یک غذای سریع و آسان برای کودکتان درست کنید. پنیر پیتزا می‌تواند از نوع چدار یا معمولی باشد.

مرغ را خرد کنید، سپس آن را با بقیهٔ اجزا مخلوط کنید. آن را در مخلوط‌کن تا حد مطلوب یکدست کنید.

آماده‌سازی
۱۰ دقیقه

برای ۱ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی کلسیم، اسید فولیک پروتئین، ویتامین آ، ب، ث، ای، روی

خوراک سریع مرغ

- ۳ قاشق چایخوری (۲۰ گرم) کره
- $\frac{1}{2}$ فنجان (۶۰ گرم) تره‌فرنگی ریزریزشده
- ۶۰ گرم مرغ خرد شده
- $\frac{1}{4}$ فنجان (۳۰ گرم) زردک خرد شده
- $\frac{1}{4}$ فنجان (۳۰ گرم) هویج خرد شده
- ۱ فنجان (۲۵۰ میلی‌لیتر) آب مرغ بی‌نمک (ر.ک. صفحه ۴۶)
- $\frac{1}{2}$ فنجان (۱۰۰ گرم) بلغور گندم

در صورت تمایل، می‌توانید به جای مرغ، سبزیجات فصل اضافه کنید.

۱ کره را در تابه آب کنید، تره فرنگی را اضافه کنید، و ۵ دقیقه تفت دهید تا نرم شود. مرغ را اضافه کنید و تفت دهید تا اینکه کاملا بپزد.

۲ در همین حال، زردک و هویج را در بخارپز بگذارید، یا در قابلمه بگذارید و آب جوش بریزید تا روی آن را بگیرد، و حدود ۱۰ دقیقه بپزید تا نرم شود.

۳ آب مرغ را در تابه جوش بیاورید. بلغور را به آن اضافه کنید و مخلوط کنید، از روی اجاق بردارید، در آن را بگذارید، و ۵ دقیقه یا تا وقتی که آب مرغ جذب شود به همان حال بگذارید. با چنگال هم بزنید و مرغ و سبزیجات را با آن مخلوط کنید. در صورت لزوم آب مرغ یا آب اضافه کنید.

آماده‌سازی / پخت
۱۰ دقیقه / ۲۰ دقیقه

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی بتاکاروتن، اسید فولیک، آهن، و پروتئین

برای تصویر به صفحه ۵۴ رجوع کنید.

مرغ میوه‌ای با هویج

۱ قاشق غذاخوری (۱۵گرم) کره
۲ قاشق غذاخوری (۳۰گرم) پیاز ریز ریز شده
۷۵گرم مرغ بی‌پوست و استخوان خرد شده
۱ فنجان (۱۲۵گرم) هویج حلقه حلقه شده
$\frac{1}{2}$ سیب پوست‌کنده، بی‌دانه، و خرد شده
$\frac{2}{3}$ فنجان (۱۵۰ میلی‌لیتر) آب مرغ بی‌نمک (ر.ک. صفحه ۴۶)

مخلوط سیب با مرغ در این غذای سریع، طعم بسیار خوشایندی دارد. برنج که خوب پخته شده باشد مکمل خوبی برای این غذاست.

۱ کره را در تابه داغ کنید، پیاز را اضافه کنید، و ۳ تا ۴ دقیقه تفت دهید. مرغ را اضافه کنید و تفت دهید تا رنگ آن تیره شود. هویج را اضافه کنید و ۲ دقیقه بپزید، سپس سیب خرد شده را با آن مخلوط کنید و آب مرغ را نیز اضافه کنید.

۲ مخلوط را جوش آورید، سپس در ظرف را بگذارید و حدود ۱۵ دقیقه روی حرارت متوسط بپزید. سپس آن را آسیاب کنید یا به صورت پوره‌ای با یکدستی مطلوب درآورید.

آماده‌سازی / پخت
۱۰ دقیقه / ۲۲ دقیقه

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی بتاکاروتن، نیاسین، پروتئین، و ویتامین ب۶

مناسب برای انجماد

خوراک مرغ و بروکولی

$\frac{1}{2}$ فنجان (۹۰گرم) گلچه‌های کوچک کلم بروکولی
۱۲۵گرم مرغ پختهٔ خرد شده

سس پنیر ملایم

۲ قاشق غذاخوری (۳۰گرم) کره
۲ قاشق غذاخوری آرد معمولی
$1\frac{1}{4}$ فنجان (۳۰۰ میلی‌لیتر) شیر
$\frac{1}{2}$ فنجان (۶۰گرم) پنیر پیتزا یا پنیر معمولی کم‌نمک

برای پرکالری‌تر کردن این غذا، می‌توانید مقداری ماکارونی یا رشتهٔ سوپی پخته به آن اضافه کنید.

۱ برای تهیهٔ سس پنیر، کره را در قابلمه آب کنید، آرد را با آن مخلوط کنید، و ۱ دقیقه بپزید. به تدریج شیر را به آن اضافه کنید و هم بزنید، جوش بیاورید، و بپزید تا اینکه سس غلیظ شود. از روی اجاق بردارید، پنیر را اضافه کنید، و هم بزنید تا حل شود.

۲ در همین حال، کلم بروکولی را در بخارپز یا اجاق مایکروویو بپزید تا نرم شود. سس پنیر، مرغ، و بروکولی را مخلوط کنید. سپس آن را در مخلوطکن یا با دست، کمی خرد کنید.

آماده‌سازی / پخت
۵ دقیقه / ۱۵ دقیقه

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی کلسیم، اسید فولیک، نیاسین، پروتئین، ویتامینهای آ، ب۶، ب۱۲، ث

مناسب برای انجماد

نکته
اگر کودک شما پنیر دوست ندارد، به جای آن از سس سفید استفاده کنید.

بولونیایی برای اطفال

۱ قاشق غذاخوری روغن نباتی
۲ قاشق غذاخوری (۳۰گرم) پیاز ریز شده
۱ قاشق غذاخوری (۱۵گرم) کرفس ریز شده
۲ قاشق غذاخوری (۳۰گرم) هویج رنده شده
۱۲۵گرم گوشت گوسالهٔ کم‌چربی چرخ کرده
$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری رب گوجه فرنگی
۲ گوجه فرنگی بی‌پوست و دانه و خرد شده
$\frac{1}{3}$ فنجان (۹۰ میلی‌لیتر) آب مرغ بی‌نمک (ر.ک. صفحه ۴۶)
۴۵گرم اسپاگتی

۱ روغن را در تابه داغ کنید، پیاز و کرفس را اضافه کنید، و ۳ تا ۴ دقیقه تفت دهید. هویج رنده شده را اضافه کنید و ۲ دقیقه بپزید.

۲ گوشت گوسالهٔ چرخ کرده را اضافه کنید و هم بزنید تا وقتی که قهوه‌ای شود. رب گوجه فرنگی، گوجه فرنگی، و آب مرغ را اضافه کنید و هم بزنید. مخلوط را جوش آورید، حرارت را کم کنید، در ظرف را بگذارید، و ۱۰ تا ۱۵ دقیقه یا تا وقتی که گوشت کاملا بپزد، روی اجاق بگذارید.

۳ در همین حال، یک قابلمه آب را جوش بیاورید، اسپاگتی را در آن بریزید، و حدود ۱۰ دقیقه بپزید تا نرم شود. آب آن را خالی کنید و آن را خرد کنید. سس بولونیایی را در مخلوطکن بریزید و به‌صورت پوره‌ای با بافت نسبتا نرم و یکنواخت درآورید و سپس آن را با اسپاگتی مخلوط کنید.

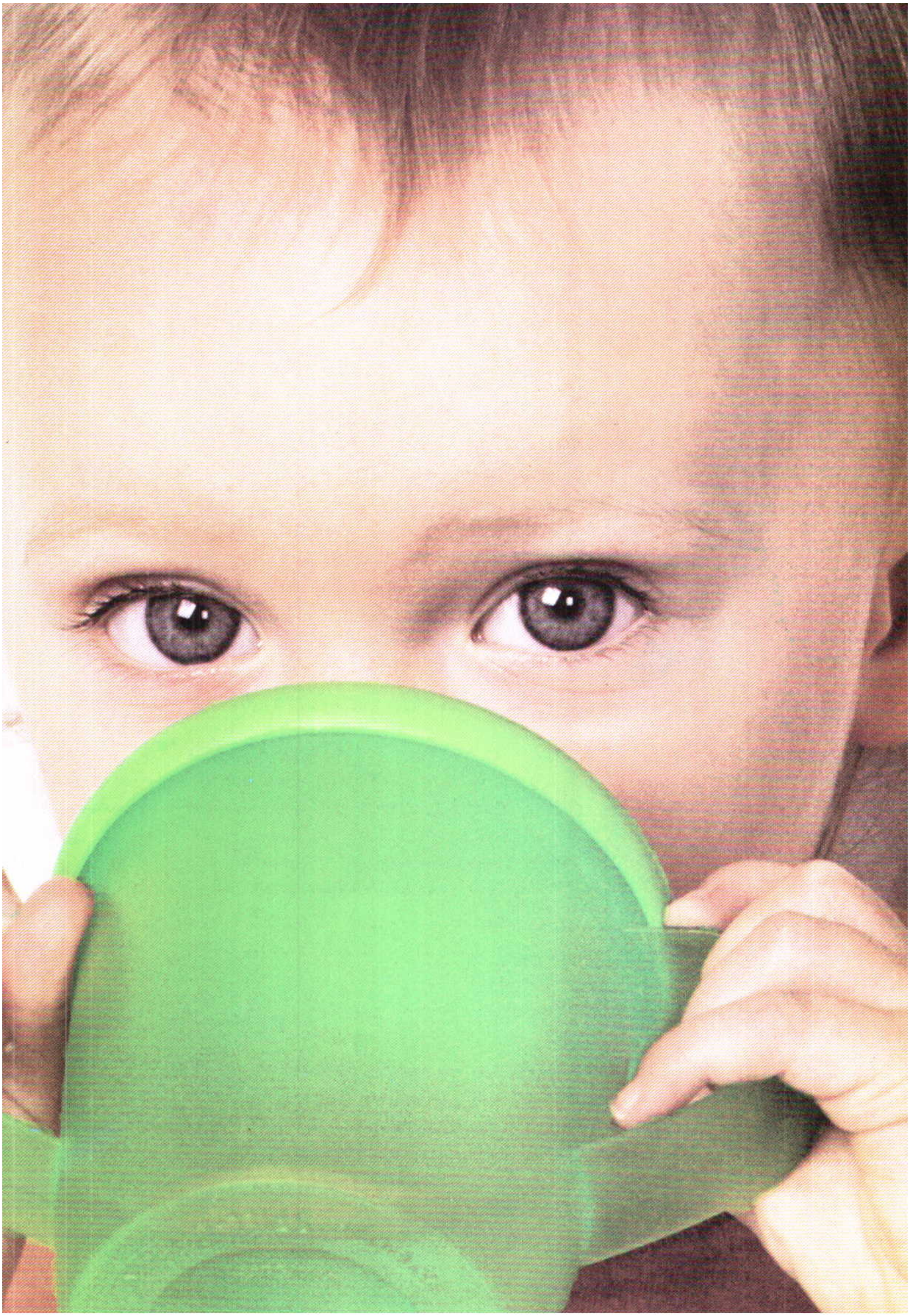
آماده‌سازی / پخت
۱۰ دقیقه / ۳۵ دقیقه

برای ۶ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی بتاکاروتن، اسید فولیک، نیاسین، پروتئین، ویتامین ب۱۲، و روی

مناسب برای انجماد
فقط سس

نکته
بچه‌ها گاهی از بافت مخصوص گوشت قرمز که نیاز به جویدن زیاد دارد بدشان می‌آید. در این صورت می‌توانید سس را قبل از استفاده، در مخلوطکن پوره کنید.

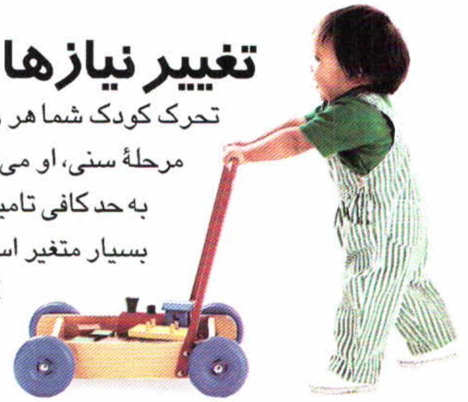




۱۲ تا ۱۸ ماهگی

کودک شما اکنون می‌تواند از یک رژیم غذایی کامل و متنوع بهره‌مند باشد و همراه کردن او با غذاهایی که بقیهٔ اعضای خانواده می‌خورند قاعدتا آسانتر خواهد بود. بنابراین دستورهای آشپزی این فصل به صورتی طراحی شده است که هم برای کودگ نوپای شما خوشایند باشد و هم با ذائقهٔ بقیهٔ اعضای خانواده متناسب باشد. شاید دریابید که کودک شما علاوه بر وعده‌های معمول غذا، نیاز به خوراکهای سرپایی سریع و پرانرژی دارد، بنابراین در این فصل و فصلهای آینده پیشنهادهای زیادی برای غذاهای سرپایی سالم ارائه کرده‌ایم.

تغییر نیازها



تحرک کودک شما هر روز بیشتر می‌شود و به نظر می‌رسد که انرژی او پایانی ندارد. در این مرحلهٔ سنی، او می‌تواند و باید از رژیم غذایی متنوعی که مواد غذایی لازم برای رشد او را به حد کافی تامین کند بهره‌مند باشد. با این حال، نیازهای تغذیه‌ای هر کودک در این سن بسیار متغیر است، بعضی از آنها مقدار غذای بسیار زیادی می‌خورند و بعضی نیز با کمال شگفتی با مقدار بسیار کمی غذا سر می‌کنند، بدون اینکه مشکلی داشته باشند.

متعادل کردن رژیم غذایی متنوع

در حدود ۱۲ ماهگی، کودک شما ممکن است خیلی تپل به نظر برسد، اما وقتی سر پا ایستادن را یاد گرفت، لاغرتر خواهد شد. وقتی کاملا متحرک شد، نیاز به خوراکهای سبک بین وعده‌های غذا خواهد داشت تا انرژی او را تامین کند. تا جایی که او را تشویق کنید خوراکهای سبک متنوعی را مصرف کند، مثل میوه، نان و پنیر، یا کیک خانگی، این خوراکها بخش مفیدی از رژیم غذایی متنوع او خواهد بود.

تغذیهٔ کودکان

هرچند در این مرحلهٔ سنی کودک شما با بقیهٔ اعضای خانواده بر سر غذا خواهد نشست، توصیه‌های غذایی که برای شما صادق است لزوما برای او نیز مناسب نیست. کودکان خردسال نیازهای تغذیه‌ای متفاوتی دارند و نیاز به کالری کافی برای رشد عضلات، بافتها، و استخوانهایشان دارند. توصیه‌های پزشکی مربوط به بزرگسالان مثلا در رابطه با مصرف چربی و الیاف، برای کودکان زیر ۵ سال مناسب نیست. هرچند متخصصان بهداشت عقیده دارند که بزرگسالان و کودکان بالای ۵ سال نباید بیش از ۳۰ درصد کالری مورد نیاز خود را از چربی به دست آورند، این را نیز قبول دارند که نباید میزان مصرف چربی را در غذای کودکان زیر ۲ سال محدود ساخت. به دلیل رشد بسیار سریع کودکان در دو سال اول زندگی، چربی برای آنها لازم است زیرا متراکمترین منبع انرژی است. اگر چربی کافی در رژیم غذایی کودک وجود نداشته باشد، بدن او برای کسب انرژی پروتئین خواهد سوزاند. چربی برای رشد و تکامل سالم مغز و دستگاه عصبی نیز لازم است. اگر پزشک به شما توصیه نکرده باشد، به کودک خود محصولات غذایی کم‌چربی مانند شیر ۱ یا ۲ درصد چربی ندهید. در واقع کودک شما هنوز به حدود ۴۰۰ میلی‌لیتر شیر در روز نیاز دارد، هرچند اکنون می‌توانید دیگر به او به جای شیر مادر یا شیر خشک، شیر کامل بدهید (ر.ک. صفحه روبرو). رژیم غذایی پرالیاف نیز هنوز برای کودک شما مناسب نیست. معدهٔ کودکان خردسال کوچک است. فیبر ماده‌ای پرحجم و کم‌کالری است که معده را پر می‌کند بدون اینکه نیاز کودک به کالری زیاد را تامین کند، و حتی ممکن است جذب مواد غذایی ضروری را کند سازد.



مصرف شیر

کودک خود را تشویق کنید با فنجان آموزشی شیر بنوشد و نه با شیشه. البته او همیشه نیاز به شیر ندارد، آب رافع تشنگی بسیار بهتری است.

حفظ شیر در رژیم غذایی

اگر کودک شما با اکراه شیر می‌نوشد و نگران‌اید که ۴۰۰ میلی‌لیتر شیر در روز به او نمی‌رسد، به آسانی می‌توانید شیر را مخفیانه وارد رژیم غذایی او کنید. ماست معمولی یا خامه‌ای یا پنیر پاستوریزه را می‌توان به جای شیر مصرف کرد. شیر میوه‌ای (ر.ک. صفحه ۹۸)، سس پنیر (ر.ک. صفحه ۷۱)، سیب‌زمینی له شده همراه با مقدار زیادی شیر، یا ژله همراه با شیر تغلیظ شده نیز برای این منظور مناسب است.

لبنیات در رژیم غذایی



ماست معمولی یا ماست خامه‌ای



پنیر کامل یا رنده شده روی ماکارونی یا با نان سوخاری



سس سفید در پای ماهی یا ماکارونی و پنیر



انواع پودینگ شیر، مانند پودینگ برنج یا تاپیوکا



انواع بستنی با کیفیت بالا



شیر میوه‌ای یا شیر شکلاتی

برنامهٔ غذایی سالم برای تمام مدت زندگی

متخصصان بهداشت توصیه می‌کنند که همهٔ ما پنج وعده میوه یا سبزیجات (غیر از سیب زمینی) در رژیم غذایی روزانهٔ خود داشته باشیم. اعتقاد این متخصصان آن است که این امر به حفاظت بدن در قبال انواع معینی از سرطان و بیماری قلبی کمک می‌کند و تعادل صحیح مواد غذایی را برقرار می‌سازد. اگر این برنامهٔ غذایی را برای کودک خود برقرار سازید، او را برای تمام مدت زندگی در جادهٔ رژیم غذایی سالم قرار داده‌اید.

پیاده‌سازی برنامه

قرار دادن پنج وعده میوه یا سبزیجات تازه در رژیم غذایی روزانه چندانکه به نظر می‌رسد مشکل نیست. مقداری میوهٔ تازه یا پخته با صبحانه، مقداری سبزیجات و یک لیوان آب‌میوه همراه با ناهار، و مقداری سبزیجات هنگام شام، و به دنبال آن میوهٔ تازه یا پودینگ میوه، پنج وعدهٔ مذکور را فراهم می‌سازد (پایین را ببینید).

امتناع از خوردن سبزیجات

اغلب کودکان سرسختانه از خوردن سبزیجات امتناع می‌کنند. این امر ممکن است به دلیل طعم کاملا متمایز سبزیجات، مثلا مانند طعم تند کلم بروکولی، یا بافت نوع خاصی از سبزیجات باشد. اگر با این مشکل مواجه شدید، می‌توانید میوهٔ تازه به او بدهید، که ویتامین نیز دارد و می‌توان با غذاهای شور و ترش نیز همراه کرد. در وعده‌های دیگر غذا، به تدریج مقداری از سبزیجاتی را که کودکان بیشتر دوست دارند، مانند هویج، ذرت، و سیب‌زمینی به غذا اضافه کنید. کودکان اغلب سبزیجات خام را به شکل پختهٔ آنها ترجیح می‌دهند، بنابراین می‌توانید تکه‌های هویج، کرفس، یا خیار به او بدهید. راه دیگر آن است که سبزیجات را بین مواد دیگر غذا مخفی کنید، مثلا مانند دستور آشپزی سس ماکارونی با سبزیجات مخفی در صفحه ۷۲.

برنامهٔ غذایی پنج ستاره



میوزلی با میوهٔ تازه برای صبحانه



میوهٔ تازه بین صبحانه و ناهار



ماکارونی با کلم بروکولی و پنیر برای ناهار



نان خورش با تکه‌های سبزیجات برای عصرانه



ساندویچ سالاد مرغ برای شام

سرگرم کننده کردن غذاها

کودکان خردسال مانند بزرگسالان ترجیح می‌دهند با جمع غذا بخورند. اگر کودک شما قاشق و چنگالی در دست داشته باشد که بتواند از آنها استفاده کند، در ارتفاع مناسب نشانده شود، و کسی باشد که با او غذا بخورد، اوقات غذا خوردن موقعیتی لذت‌بخش برای او خواهد بود. شاید گاهی ببینید کودکتان همراه با برادر یا خواهر یا دوستش غذایی را می‌خورد که قبلا نمی‌خورده است. وقتی هم که در منزل یک دوست یا فامیل مهمان هستید اغلب همین حالت پدید می‌آید. هیجان غذا خوردن در محیط متفاوت یا با دیگر کودکان به او احساس ماجراجویی می‌دهد تا غذاهای جدید را امتحان کند. وقتی شما و کودکتان با دیگر افراد هستید، ممکن است هر دو احساس آرامش بیشتری نسبت به غذایی که می‌خورید داشته باشید. وقتی با او تنها هستید، اگر به هر لقمهٔ او نگاه کنید ناخودآگاه به کودکتان فشار روانی وارد می‌شود. در نتیجه ممکن است صحنهٔ غذا خوردن به میدان جنگ اعصاب بدل شود. ممکن است هر دو شما فراموش کنید که غذا خوردن باید نوعی تفریح باشد.

غذا خوردن جمعی در منزل

غذا خوردن به صورت خانوادگی به کودک شما کمک می‌کند که هم به اوقات غذای منظم شما بپیوندد و هم بعضی از قوانین اساسی خانوادهٔ شما را در بارهٔ غذا خوردن جمعی یاد بگیرد. حتی اگر در طول هفته این امکان وجود ندارد که همهٔ اعضای خانواده شما دور هم غذا بخورند، مثلا به این دلیل که موقع شام خوردن شما دیرتر از آن است که کودک خردسال شما بیدار باشد و با شما شام بخورد، حتما وقتی او غذا می‌خورد کنار او بنشینید یا از خواهر یا برادر بزرگتر یا دوست او بخواهید که با او غذا بخورد.

آشپزی برای خانواده

در این مرحلهٔ سنی، اوقات غذای کودک نوپای شما قاعدتا باید مانند بقیهٔ اعضای خانواده باشد. زندگی کوتاهتر از آن است که برای هر یک از اعضای خانواده غذای متفاوتی بپزید و از طرفی نیز بسیار آسانتر است که کودکان را از سن پایین، که هنوز پیش‌داوریها و ترجیحات مختلف در او ریشه نگرفته است، به غذاهای جدید عادت دهید. ممکن است با صحبت کردن با او در بارهٔ شکل، طعم، یا بافت غذا، یا با تزئین غذا به صورتی که خوشش می‌آید او را به غذا علاقمند کنید. با این حال اگر از خوردن غذای جدیدی امتناع کرد بیش از حد نگران یا خشمگین نشوید و او را تهدید به ندادن دسر نکنید. در عوض سعی کنید دسر او دارای مواد مغذی کافی باشد (ر.ک. صفحه ۷۸) تا خیالتان راحت باشد که رژیم غذایی او هنوز سالم هست، هرچند به شکل سنتی آن نباشد. به یاد داشته باشید که «تعادل» رژیم غذایی باید ظرف چند روز تا یک هفته سنجیده شود و نه ظرف ۲۴ ساعت.



تشویق مهارتهای اجتماعی

غذا خوردن همراه با دوستان خردسال و دیگر اعضای خانواده موجب می‌شود که غذا خوردن جنبهٔ تفریح بیابد و کودک به خوردن غذاهایی که در مواقع دیگر از آنها امتناع می‌کند تشویق شود.

به یاد داشته باشید

- اکنون می‌توانید به عنوان شیر معمول روزانه، به کودک خود شیر کامل بدهید، مگر اینکه نیازهای رژیمی خاصی داشته باشد.
- برای رفع تشنگی به او آب ساده یا آب میوهٔ رقیق شده بدهید (با نسبت تقریبا دو سوم آب به یک سوم آب میوه).
- اگر کودک شما هنوز یاد نگرفته است از فنجان بنوشد، اکنون سعی کنید از شیشه دست بردارد.
- کودکتان را تشویق کنید مقدار زیادی میوه و سبزیجات به عنوان بخشی از غذاهای اصلی یا بین غذاها بخورد.
- پس از هر بیماری، به او غذاهای ساده و سهل‌الهضم بدهید. توجه داشته باشید که در دورهٔ بعد از هر بیماری، ممکن است کودک به مدت کوتاهی به عادات تغذیه‌ای اندکی بچگانه رجعت کند.

کـودکان در هـنگام نـاخوشی معمولا بی‌اشتها می‌شوند. اما مهم است سعی کنید مقدار مـایعات مـصرفی کـودک کـم نشـود. تـقریبا ۸۰٪ بـدن نـوزادان از آب تشکیل مـی‌شود (در بـزرگسالان حـدود ۷۰ درصد). بنابراین نوزادان و کـودکان خـردسال در قـبال آب‌زدایـی بـدن در دوره‌هـای اسـهال یـا اسـتفراغ آسیب‌پذیرترند. اگر کودکی دچار هر یک از این مسائل شد، بـه او غـذاهـای جـامد ندهید و مـایعات زیـاد بـدهید. پـودرهای قـندی و نـمکی خـاصی در داروخـانه‌ها عرضه می‌شود که در آب حل می‌شوند و مواد معدنی از دست رفـته را جـایگزین مـی‌کنند. آب‌میوهٔ رقـیق شـده، بسـتنی یخی، و نوشابهٔ بی‌رنگ (که گاز آن گرفته شده باشد) برای بچه‌های مبتلا به اسهال مناسب است. شیر مناسب نیست.

غذاهای زمان بیماری

اگر کودک شما بیمار است اما اسـهال یـا اسـتفراغ نـدارد، بـه او مـایعات مـغذی بدهید، مـانند شـیر، شـیر مـیوه‌ای (ر.ک. صـفحه ۹۸)، یـا شـکـلات گـرم (هـات شکـلات). بسـتنی یـخی تـهیه شـده بـا آب‌میوهٔ تازه، پورهٔ میوه، یـا مـاست نـیز خـوب است. بـه او غـذاهـای سـاده و سهل‌الهضم، مـانند سـوپ مـرغ خـانگی، مـاهی بـخارپز، و سـیب‌زمینی له شـده، خاگینهٔ تخم‌مرغ با نان سوخاری، یا موز له شده بدهید. آنتی‌بیوتیکها مـیکروبهای مفید بـدن را نـیز عـلاوه بـر مـیکروبهای مـضر مـی‌کشند. اگـر کـودک شـما آنتی‌بیوتیک مصرف می‌کند، مـی‌توانـید به او ماست بـدهید تـا مـیکروبهای مـفید موجود در بدن او در سطح مناسب بماند.

یبوست

اگر کودک شما یبوست دارد، به او مقدار زیادی آب و آب‌میوهٔ رقیق شـده بـدهید. غذاهای دارای قند و چـربی کـمتر بـه او بدهید اما میوه، سبزیجات، و غلات کامل به او بدهید. البته دستگاه گوارش او را از الیـاف پـر نکـنید، زیـرا ایـن کـار روش مناسبی برای رفـع یـبوست در کـودکان خـردسال نـیست. مـاست، آلو، و آب آلو برای رفع ملایم یبوست مناسبتر است.

رجعت

اگر کودک شما حتی پس از بهبودی از بیماری، به عادات تـغذیه‌ای بـچگانه‌تر رجـعت کـرد تـعجب نکـنید. هـنگام بیماری، کودک بیشتر نیاز دارد که بـا در آغوش گرفتن به او احساس امنیت و اطمینان بدهید و ممکن است دوباره بـخواهـد نـوشیدنیهایش را بـا شـیشه بـنوشد. تـا وقـتی کـه اشـتهای او بـاز نگشـته است، خـاطرهٔ آسـودگیهای کودکانه‌تر او ممکن است موجب شود که بخواهـد چـیزهایی بـخورد کـه بـه تـصور شـما بـرای سـن او مـناسب نـیست. (در حـقیقت، مـمکن است در سـراسـر دوران کـودکی هـر وقت کـه کودک شما بیمار می‌شود ایـن مسـئله را داشـته بـاشد.) سـعی کـنید نگـران نشوید، او به زودی با اشتهایی سالم و تمایل مجدد به امتحان کردن غذاهـای جدید همان کودک قبلی‌تان خواهد شد.







غذا برای حواس پنجگانه

تشویق کودک نوپای شما به توجه کردن به طعمها، بافتها، و حتی صداهای مختلفی که غذاها هنگام له کردن، شکستن، و گاز زدن ایجاد می‌کنند علاقهٔ او را به غذا تحریک می‌کند و موجب لذت بردن او از اوقات غذا می‌شود. حتی قبل از اینکه مهارتهای زبانی کودک کاملا شکل بگیرد، کودک شما قادر به بیان واکنش خود نسبت به غذاهای جدید خواهد بود، و از اینکه آزادی زیادی برای کاوش غذایش با دستهایش به او بدهید لذت خواهد برد. غذاهایی که در صفحات آینده ارائه خواهیم کرد به صورتی طراحی شده است که برای چشمها، حس بویایی، لامسه، و شنوایی، و البته برای جوانه‌های چشایی کودک جذاب باشد.



حلزون ساخته شده با سوسیس مرغ

به کمک اندکی قوهٔ تخیل، غذایی ساده با سوسیس مرغ و سیب‌زمینی له کرده تبدیل به تصویر چشم‌گیری در بشقاب و غذایی جذاب برای کودک می‌شود. (برای دستور تهیه به صفحه ۷۵ رجوع کنید.)

چیپس سبزیجات

چیپس سیب‌زمینی شیرین، چغندر، و زردک که خوب سرخ شده باشد صدای خوشایندی هنگام گاز زدن ایجاد می‌کند. (برای دستور تهیه به صفحه ۷۰ رجوع کنید.)



کوفته بوقلمون با سس فلفل

ریحان تازهٔ خرد شده به سس فلفل شیرین خوشمزهٔ همراه این کوفته‌های کوچک و آبدار عطر و طعم می‌دهد. این غذا را می‌توان با برنج صرف کرد، اما با اسپاگتی نیز خوب می‌شود. (برای دستور تهیه به صفحه ۷۶ رجوع کنید.)



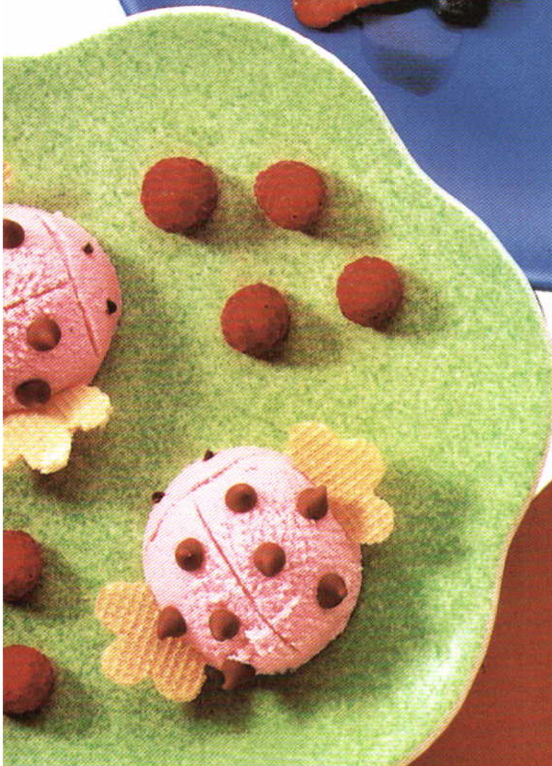
به کودک نوپای خود نشان دهید که چگونه یک شاخه ریحان تازه را در دستهایش له کند و برگهای آن را ببوید.





پنکیک ماست

تضاد طعم شیرهٔ انگور، میوهٔ تابستانی تازه، و پنکیک گرم برای کودکان خوشایند است. (دستور تهیه در صفحه ۷۸)



ماست یخی با تمشک

ماست یخ‌زدهٔ تزئین شده با تکه‌های شکلات و بیسکویت ترد دسر مطبوعی است که دهان را آب می‌اندازد. (برای دستور تهیه به صفحه ۷۸ رجوع کنید.)



حریرهٔ جو با زردآلو و تمشک

- ۱½ فنجان (۳۵۰ میلی‌لیتر) شیر
- فنجان (۹۰ گرم) بلغور جو
- ⅓ فنجان (۹۰ گرم) زردآلو خشک آمادهٔ خوردن، خرد شده
- ¾ فنجان (۹۰ گرم) تمشک

این غذا صبحانه‌ای ساده و مغذی برای کودک شماست. برای کودکان سنین بالاتر لازم نیست آن را در مخلوط‌کن بریزید.

شیر را در قابلمه بریزید، بجوشانید، و جو و زردآلو را در آن بریزید و هم بزنید. حرارت را کم کنید و ۳ دقیقه در حال هم زدن بپزید. تمشک را در آن بریزید و هم بزنید و ۲ دقیقهٔ دیگر به پختن ادامه دهید. چند ثانیه در مخلوط‌کن هم بزنید تا یکدستی مطلوب را بیابد.

آماده‌سازی / پخت
۲ دقیقه / ۷ دقیقه

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی کلسیم، اسید فولیک، آهن، پروتئین، و روی

چیپس سبزیجات

- ۱ سیب‌زمینی پوست‌کنده
- ۱ زردک پوست کنده
- ۲ هویج یا ۱ چغندر خام پوست کنده
- روغن برای سرخ کردن
- نمک

با درست کردن این چیپسهای ترد، کودک خود را تشویق کنید سبزیجات بیشتری بخورد. این غذا جایگزین سالمی برای چیپس سیب‌زمینی حاضری است.

۱ همهٔ سبزیجات را با دست یا با دستگاه به صورت برشهای نازک درآورید. روغن را در یک ظرف گود تا ۱۹۰ درجه سانتیگراد داغ کنید. هر یک از سبزیجات را جداگانه هر بار به مقدار کم اضافه کنید و به مدت ۴ تا ۵ دقیقه سرخ کنید تا برشته و طلایی شوند.

۲ از روغن خارج کنید و روی کاغذ خشک‌کن قرار دهید تا روغن آنها کشیده شود. نمک دریایی بزنید و صبر کنید تا سرد شوند.

آماده‌سازی / پخت
۱۰ دقیقه / ۱۵ دقیقه

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی بتاکاروتن، الیاف، اسید فولیک، و ویتامین ای

تصویر در صفحهٔ ۶۸

نکته
این چیپس را با برشهای بارهنگ نیز می‌شود درست کرد.

کوکوی کدو و گوجه‌فرنگی

- ۲ قاشق غذاخوری روغن نباتی
- ۱ پیاز خرد شده
- ۱¼ فنجان (۱۷۵ گرم) کدوی ورقه ورقه شده
- نمک و فلفل به اندازهٔ دلخواه
- ۲ گوجه فرنگی پوست کنده، بی‌دانه، و خرد شده
- ۴ تخم مرغ
- ۱ قاشق غذاخوری شیر
- ۲ قاشق غذاخوری پنیر پیتزای تازه رنده شده

۱ روغن را در تابهٔ نچسب به قطر ۲۴ سانتیمتر داغ کنید. پیاز و کدو را اضافه کنید، اندکی چاشنی بزنید، و حدود ۱۵ دقیقه بپزید. گوجه‌فرنگی را اضافه کنید و ۳ تا ۴ دقیقهٔ دیگر به پختن ادامه دهید.

۲ تخم‌مرغها را با شیر و فلفل هم بزنید و روی سبزیجات بریزید. حدود ۵ دقیقه یا تا وقتی که زیر تخم‌مرغها سفت شود روی حرارت متوسط بپزید. فر را روی حرارت بالا بگذارید و داغ کنید.

۳ پنیر را روی کوکو بپاشید و به مدت کمی در فر بگذارید تا طلایی شود (در صورت لزوم، دور دستهٔ تابه کاغذ آلومینیوم بپیچید تا دستتان نسوزد). کوکو را برش دهید و به صورت گرم یا سرد صرف کنید.

گونه‌های دیگر

کدو و گوجه‌فرنگی را حذف کنید. ۱۲۵ گرم گوشت پختهٔ خرد شده و ۷۵ گرم نخود فرنگی به مخلوط تخم مرغ هم زده شده اضافه کنید.

کدو را حذف کنید. ۱ فلفل قرمز خرد شده به قطعات ریز و تفت داده شده و ۲ سیب‌زمینی پختهٔ خرد شده به تخم مرغ اضافه کنید.

آماده‌سازی / پخت
۵ دقیقه / ۳۰ دقیقه

برای ۸ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی کلسیم، اسید فولیک پروتئین، ویتامین آ، ویتامیز ب۱۲، و ویتامین ث

ماکارونی چرخی با پنیر و کلم بروکولی

۱۲۵ گرم ماکارونی

۱۲۵ گرم کلم بروکولی، بریده شده به گلچه‌های کوچک

$\frac{1}{3}$ فنجان (۶۰ گرم) ذرت منجمد

سس پنیر

۲ قاشق غذاخوری (۳۰ گرم) کره

$\frac{1}{4}$ فنجان (۳۰ گرم) آرد

$1\frac{1}{4}$ فنجان (۳۰۰ میلی لیتر) شیر

یک سر انگشت جوز هندی

$\frac{1}{2}$ فنجان (۷۵ گرم) پنیر پیتزای رنده شده

نمک و فلفل به اندازهٔ دلخواه

مایهٔ ماکارونی

۲ قاشق غذاخوری پنیر پیتزای تازه رنده شده

$1\frac{1}{2}$ قاشق غذاخوری نان تازهٔ ریز ریز شده

۱ یک ظرف آب را که اندکی نمک به آن اضافه کرده‌اید جوش بیاورید، ماکارونی را اضافه کنید، و حدود ۸ دقیقه یا طبق دستورالعمل روی بسته‌بندی بپزید تا نرم شود. آب آن را خالی کنید و کنار بگذارید.

۲ در همین حال، بروکولی و ذرت را ۳ تا ۴ دقیقه یا تا وقتی که نرم شوند بخارپز کنید. درپوش بگذارید تا گرم بماند و کنار بگذارید.

۳ برای تهیهٔ سس، کره را در یک تابهٔ کوچک آب کنید. آرد را اضافه کنید تا به صورت خمیر درآید و مدت ۱ دقیقه روی حرارت ملایم هم بزنید. به تدریج شیر را بریزید و هم بزنید و کم‌کم آن را جوش بیاورید. در حالی که مدام هم می‌زنید بپزید تا غلیظ شود. از روی اجاق بردارید. جوز هندی را اضافه کنید، پنیر پیتزا را داخل آن بریزید و هم بزنید تا حل شود، سپس چاشنی بزنید.

۴ سبزیجات را داخل سس بریزید و هم بزنید، سپس با ماکارونی مخلوط کنید. مخلوط را داخل یک ظرف گراتین که روغنی کرده‌اید بریزید و پنیر و خرده‌های نان را روی آن پخش کنید. حدود ۱۵ دقیقه در فر که از پیش گرم کرده‌اید بپزید.

<u>گونهٔ دیگر</u>

سبزیجات را حذف کنید و به جای ماکارونی چرخی، ۱۵۰ گرم ماکارونی معمولی به کار ببرید.

آماده‌سازی / پخت
۱۰ دقیقه / ۳۵ دقیقه

دمای فر
۱۸۰ درجه سانتیگراد

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی کلسیم، اسید فولیک، پروتئین، ویتامین آ، ویتامینهای ب، و روی

مناسب برای انجماد



ماکارونی و سس با سبزیجات پنهان

۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون
۱ پیاز کوچک خرد شده
۱ حبه سیر له شده
$\frac{1}{2}$ فنجان (۷۵ گرم) هویج خرد شده
$\frac{1}{2}$ فنجان (۷۵ گرم) کدوی خرد شده
$\frac{1}{2}$ فنجان (۷۵ گرم) قارچ ورقه ورقه شده
$1\frac{1}{2}$ فنجان (۴۰۰ گرم) گوجه‌فرنگی خرد شده
$\frac{1}{2}$ فنجان (۱۲۵ میلی‌لیتر) آب پخت سبزیجات
$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری شکر سرخ
نمک و فلفل، به اندازهٔ دلخواه
۲۵۰ گرم ماکارونی پیچ

اگر کودک شما از خوردن سبزیجات اکراه دارد، یک راه حل آن است که به پنهان‌کاری بپردازید. در این سس مقدار زیادی سبزیجات مخلوط می‌شود. آن را با ماکارونی به شکلهای جالب مخلوط کنید و مطمئن باشید که برنده خواهید شد! بد نیست یک قاشق غذاخوری سس سیر و ریحان نیز اضافه کنید.

۱ روغن را در تابه داغ کنید، پیاز و سیر را اضافه کنید، و حدود ۳ دقیقه تفت دهید. هویج، کدو، و قارچ را اضافه کنید و حدود ۱۵ دقیقه یا تا وقتی که نرم شوند بپزید. گوجه‌فرنگی، آب پخت سبزیجات، شکر، و چاشنی به مقدار دلخواه اضافه کنید، و حدود ۱۰ دقیقه بپزید. در مخلوط‌کن به صورت پوره درآورید.

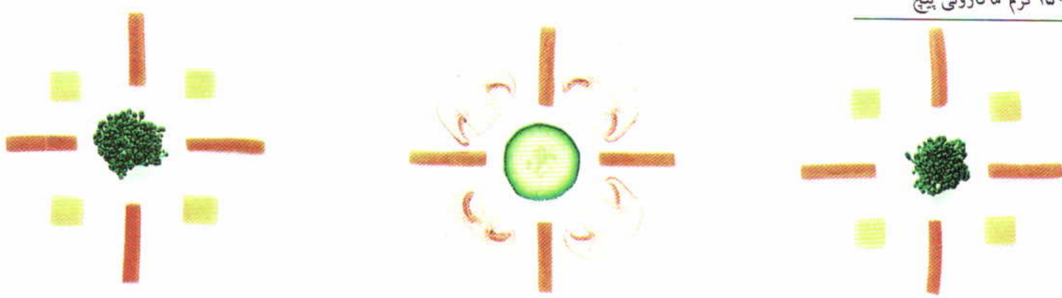
۲ در همین حال، یک ظرف آب را که کمی نمک به آن اضافه کرده‌اید جوش بیاورید، ماکارونی را به آن اضافه کنید، و حدود ۱۰ دقیقه بپزید تا نرم شود. سس را روی آن بریزید و صرف کنید.

آماده‌سازی / پخت
۱۰ دقیقه / ۳۰ دقیقه

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی بتاکاروتن، اسید فولیک، آهن، پروتئین، ویتامینهای ب، ویتامین ث، و ویتامین ای

مناسب برای انجماد
فقط سس



لازانیای ماهی تن و کدو

۱ قاشق غذاخوری روغن نباتی
۱ پیاز ریز ریز شده
۱ حبه سیر له شده (اختیاری)
۲ کدوی پوست کنده و حلقه حلقه شده
$\frac{3}{4}$ فنجان (۱۲۵ گرم) ذرت منجمد
$1\frac{1}{2}$ فنجان (۴۰۰ گرم) گوجه فرنگی خرد شده
۱ فنجان (۲۵۰ میلی‌لیتر) آب
۲ قاشق غذاخوری رب گوجه‌فرنگی
۳۰۰ گرم کنسرو ماهی تن
$1\frac{1}{2}$ وعده سس پنیر (ر.ک. صفحه ۷۱)
۹ ورقه لازانیای آمادهٔ فر
$\frac{1}{4}$ فنجان (۳۰ گرم) پنیر پیتزای رنده شده

۱ روغن را در تابه داغ کنید، پیاز و سیر را (در صورت استفاده) اضافه کنید، و تفت دهید تا نرم شوند. کدو و ذرت را اضافه کنید و ۲ دقیقه بپزید.

۲ گوجه‌فرنگی، آب، و رب را اضافه کنید. بگذارید تا جوش بیاید، و حدود ۳۰ دقیقه بپزید. از روی اجاق بردارید، ماهی تن را به سس اضافه کنید، و کاملا هم بزنید. سس پنیر را آماده کنید و آن را گرم نگه دارید.

۳ برای تهیهٔ لازانیا، یک سوم سس گوجه‌فرنگی و ماهی تن را در کف یک ظرف ۲۳ در ۱۵ در ۸ سانتیمتری مخصوص فر بریزید. ۳ ورقه لازانیا را روی آن بچینید، سپس یک سوم سس پنیر گرم را روی آن بریزید.

۴ دو بار گذاشتن لایه‌های لازانیا را به طریق فوق تکرار کنید، در خاتمه سس پنیر را برای بار آخر بریزید، و پنیر پیتزای رنده شده را روی آن بپاشید. ظرف را در فر که از قبل گرم کرده‌اید بگذارید و حدود ۳۰ دقیقه، یا تا وقتی که بالای آن طلایی و جوشان شود بپزید.

آماده‌سازی / پخت
۱۰ دقیقه / ۱ ساعت و ۲۰ دقیقه

دمای فر
۱۹۰ درجه سانتیگراد

برای ۸ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی کلسیم، اسید فولیک، پروتئین، ویتامین آ، ویتامینها: ب، ویتامین ای، و روی

مناسب برای انجماد

ماکارونی برنجی با سبزیجات رنگارنگ

- $\frac{1}{2}$ فنجان (۹۰ گرم) ماکارونی برنجی
- $\frac{1}{2}$ فنجان (۶۰ گرم) هویج خرد شده
- $\frac{1}{2}$ فنجان (۶۰ گرم) کدوی خرد شده
- $\frac{1}{2}$ فنجان (۶۰ گرم) کلم بروکولی خرد شده
- ۲ قاشق غذاخوری (۳۰ گرم) کره
- $\frac{1}{4}$ فنجان (۳۰ گرم) پنیر پیتزای تازه رنده شده

منظور از ماکارونی برنجی، نوعی از ماکارونی است که به شکل دانه‌های ریز شبیه به برنج است. بافت خامه‌ای و اندکی سفت آن برای کودکان بسیار خوشایند است.

۱ ماکارونی را همراه با سبزیجات خرد شده در یک قابلمه بریزید، آب جوش بریزید تا کاملا روی ماکارونی‌ها را بگیرد، و حدود ۱۲ دقیقه یا تا وقتی که همهٔ سبزیجات نرم شوند بپزید. آب قابلمه را کاملا خالی کنید.

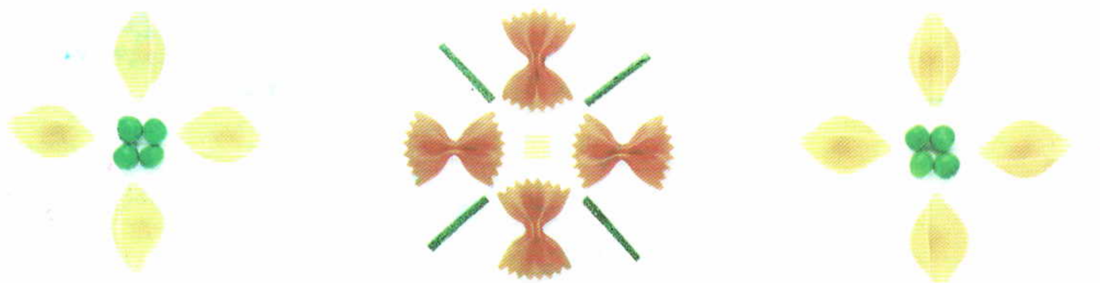
۲ کره را در یک تابهٔ بزرگ آب کنید، ماکارونی و سبزیجات آبکش شده در آن بریزید و هم بزنید، و سپس از روی اجاق بردارید. پنیر رنده شده را اضافه کنید و هم بزنید تا حل شود.

آماده‌سازی / پخت
۱۰ دقیقه / ۱۵ دقیقه

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی بتاکاروتن، اسید فولیک، پروتئین، و ویتامین ث

مناسب برای انجماد



ماکارونی پاپیونی با گوشت و نخود فرنگی

- ۱۵۰ گرم ماکارونی پاپیونی (فارفل)
- $\frac{1}{2}$ حب عصارهٔ سبزیجات
- ۳ قاشق چایخوری (۲۰ گرم) کره
- ۲ قاشق غذاخوری (۱۵ گرم) آرد
- $1\frac{1}{4}$ فنجان (۳۰۰ میلی‌لیتر) شیر
- $\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری خردل خشک
- $\frac{1}{2}$ فنجان (۶۰ گرم) نخود فرنگی منجمد (یا مخلوط نخود فرنگی و ذرت)
- $\frac{1}{2}$ فنجان (۶۰ گرم) پنیر پیتزای رنده شده
- ۶۰ گرم گوشت چربی‌دار پخته و بریده شده به شکل ورقه‌های باریک
- نمک و فلفل به اندازهٔ دلخواه

ماکارونی پاپیونی شکل مناسبی برای کودکان خردسال دارد. اگر کودک آن را با دست بخورد اشکالی ندارد. مطمئن باشید به وقت خودش آداب درست غذا خوردن را خواهد آموخت! این غذا را با ماکارونی رشته‌ای معمولی یا رنگارنگ هم می‌شود تهیه کرد.

۱ یک ظرف آب را جوش بیاورید، ماکارونی و حب عصارهٔ سبزیجات را اضافه کنید، و حدود ۱۰ دقیقه یا طبق دستورالعمل روی بسته‌بندی بپزید تا نرم شود.

۲ در همین حال، سس را تهیه کنید. کره را در یک تابهٔ کوچک آب کنید، آرد را کم‌کم به آن اضافه کنید تا خمیر شود، سپس شیر و خردل را کم‌کم در آن بریزید و هم بزنید. نخود فرنگی را اضافه کنید و ۳ دقیقه بپزید. از روی اجاق بردارید و پنیر را در آن بریزید و هم بزنید تا حل شود. گوشت را اضافه کنید، غذا را داغ کنید، چاشنی به مقدار مطلوب اضافه کنید، و سپس روی ماکارونی بریزید.

گونهٔ دیگر

برای تهیهٔ گونهٔ گیاهی این غذا، به جای گوشت ۷۵ گرم قارچ ورقه ورقه شده را در کره تفت دهید تا نرم شود و اضافه کنید.

آماده‌سازی / پخت
۵ دقیقه / ۱۵ دقیقه

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی کلسیم، اسید فولیک، پروتئین، ویتامین آ، ویتامینهای ب، و روی

مناسب برای انجماد
فقط سس

کیک ماهی

- ۲۵۰ گرم فیلهٔ ماهی از هر یک از دو نوع حلوا و آزاد، پوست کنده
- $3\frac{3}{4}$ فنجان (۹۰۰ میلی‌لیتر) شیر
- ۴ دانه فلفل، ۱ برگ بو، و ۱ شاخه جعفری
- ۴ قاشق غذاخوری (۶۰ گرم) کره
- ۱ پیاز ریز شده
- ۳ قاشق غذاخوری آرد
- ۱ قاشق چایخوری خردل خشک
- ۱ فنجان (۱۲۵ گرم) نخود فرنگی منجمد
- ۱ فنجان (۱۲۵ گرم) دانهٔ ذرت
- ۴ قاشق غذاخوری (۶۰ گرم) پنیر پیتزای رنده شده
- ۱ قاشق غذاخوری پیاز چهٔ تازهٔ ریز ریز شده
- نمک و فلفل به اندازهٔ دلخواه

سیب زمینی له شده

- ۷۵۰ گرم سیب زمینی خرد شده
- ۴ قاشق غذاخوری شیر
- ۱ قاشق غذاخوری (۱۵ گرم) کره
- نمک و فلفل به اندازهٔ دلخواه

کیک ماهی با سیب زمینی له شدهٔ خامه‌ای یکی از آن غذاهایی است که همیشه خوشایند بچه‌هاست.

۱ برای سیب زمینی له شده، مقداری آب را کـه بـه آن انـدکی نـمک اضافه کرده‌اید جـوش بـیاورید، سـیب‌زمینی‌ها را اضـافه کـنید، و بجوشانید تا نرم شوند.

۲ در همین حال، ماهیها را همراه با شیر، فلفل، و سبزیجات مُعطر در یک تابهٔ کم‌عمق بگذارید. آن را جوش بـیاورید، سـپس در آن را بگذارید و به مدت ۵ دقیقه یا تا وقتی که گوشت ماهیها به راحتی از هم جدا شود بپزید. ماهیها را بردارید، شـیر را صـاف کـنید و کـنار بگذارید. گوشت ماهیها را با چنگال از هم جدا کنید و کنار بگذارید.

۳ کره را در یک تابهٔ کوچک آب کنید، پیاز را اضافه کـنید، و تـفت دهید تا نرم شود. آرد را اضافه کنید و هم بزنید تا به صورت خمیر درآید و ۱ دقیقه بپزید. به تدریج شیر صاف کرده را اضافه کـنید و هم بزنید تا سس غلیظ شود.

۴ خردل، نخود فرنگی، ذرت، پیازچه، و بیشتر پنیر پیتزا را اضافه کنید (۲ قاشق غذاخوری از پنیر را نگه دارید تـا روی غـذای آمـاده شده بپاشید). ۴ دقیقه بپزید. چاشنی بزنید و ماهی را اضـافه کـنید. مخلوط را در یک ظرف ۲۸ در ۱۸ سانتیمتری مخصوص فر بریزید.

۵ آب سیب‌زمینی‌ها را خالی کنید و آنها را له کـنید. شـیر، کـره، و چاشنی اضافه کنید. سیب‌زمینی‌ها را روی ماهی پخش کـنید. بـقیهٔ پنیر را روی غذا بپاشید. به مـدت ۲۵ دقیقه در فـر کـه از پـیش داغ کرده‌اید بپزید.

آماده‌سازی / پخت
۱۵ دقیقه / ۵۰ دقیقه

دمای فر
۱۸۰ درجه سانتیگراد

برای ۸ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی کلسیم، اسید فولیک، پروتئین، ویتامین آ، ویتامینهای ب، و روی

مناسب برای انجماد

نکته

یک شکل جالب دیگر این غذا آن است که به ماهی، میگوی پخته اضافه کنید. همچنین می‌توانید سهمهای کوچکی از این غذا را در پیشدستی‌های جداگانه صرف کنید.

غذای دریایی خامه‌ای با برنج

- ۱ فنجان (۱۷۵ گرم) برنج دانه‌بلند آبکشی شده
- ۱۲۵ گرم از هر یک از دو نوع ماهی حلوا و آزاد پوست‌کنده
- $1\frac{1}{4}$ فنجان (۳۰۰ میلی‌لیتر) شیر
- ۳ دانه فلفل، ۱ برگ بو، و ۱ شاخه جعفری
- ۲ قاشق غذاخوری (۳۰ گرم) کره
- ۱ پیاز کوچک ریز ریز شده
- ۲ قاشق غذاخوری پر از آرد
- $\frac{1}{4}$ فنجان (۳۰ گرم) نخود فرنگی منجمد
- ۹۰ گرم میگوی پخته
- $\frac{1}{4}$ فنجان (۳۰ گرم) پنیر پیتزای رنده شده
- نمک و فلفل به مقدار دلخواه
- ۱ گوجه‌فرنگی بی‌پوست و دانه و خرد شده

۱ یک ظرف آب را که کمی نمک به آن زده‌اید جوش بیاورید. برنج را اضافه کنید و حدود ۱۱ دقیقه بپزید تا نرم شود.

۲ در همین حال، فیلهٔ ماهی حلوا و آزاد را همراه بـا شـیر، فـلفل، و سبزیجات معطر در یک تابهٔ کم‌عمق بریزید و جوش بیاورید. سپس در آن را بگذارید و به مدت ۵ دقیقه یا تـا وقـتی کـه مـاهیها بـپزند و گوشت آنها به آسانی از هم جدا شـود بـپزید. مـاهیها را بـا چـنگال بردارید، شیر را صاف کنید و نگه دارید. ماهیها را تکه تکه کنید.

۳ کره را در یک تابهٔ کوچک آب کنید، پیاز را اضافه کـنید، و تـفت دهید تا نرم شود. آرد را اضافه کنید و هم بزنید تا خمیر درست شود و ۱ دقیقه بپزید. به تدریج شیر صاف کرده را اضافه کنید و هم بزنید تا سس غلیظ شود.

۴ ماهی را همراه با نخود فرنگی منجمد و میگو به سس اضافه کنید و داغ کنید. از روی اجاق بردارید، پنیر رنده شده را در آن هم بزنید، و چاشنی به میزان دلخواه اضـافه کـنید. بـخشی از مـاهی را روی مقداری برنج بگذارید و روی آن گوجه فرنگی خرد شده بریزید.

آماده‌سازی / پخت
۱۰ دقیقه / ۲۰ دقیقه

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی اسید فولیک، پروتئین، ویتامینهای ب از جمله ب۱۲، و روی

مناسب برای انجماد

نکته

ایـن سس خـامه‌ای بـرای مـاکارونی صدفی نیز خوب است.



حلزون ساخته شده با سوسیس مرغ

سوسیس مرغ

۳۷۵گرم سینهٔ مرغ خام بدون پوست و استخوان خرد شده

۱ پیاز کوچک ریز ریز شده

$\frac{1}{2}$قاشق غذاخوری جعفری تازهٔ خردشده

$\frac{1}{2}$ حب عصارهٔ مرغ کاملا خرد شده

۱ سیب کوچک پوست کنده و رنده شده

۲ قاشق غذاخوری ریزه نان

نمک و فلفل به اندازهٔ دلخواه

آرد برای پوشش دادن

روغن نباتی برای سرخ کردن

سیب‌زمینی له شده

۵۰۰گرم سیب زمینی خرد شده

۱ قاشق غذاخوری شیر

۱ قاشق غذاخوری (۱۵گرم) کره

نمک و فلفل به اندازهٔ دلخواه

برای تزئین

مقداری برگ کلم

۱ هویج، بریده شده به تکه‌های دراز

۱۶ نخود فرنگی منجمد

سس گوجه فرنگی

با استفاده از کمی قوهٔ تخیل، می‌توانید سوسیس مرغ آبدار خانگی را به صورت غذایی جالب و گیرا درآورید.

۱ مرغ را همراه با پیاز، جعفری، حب مرغ خرد شده، سیب، و ریزه‌های نان در مولینکس بریزید. چند ثانیه آسیاب کنید، سپس اندکی چاشنی بزنید.

۲ مخلوط فوق را به صورت ۴ عدد سوسیس، هر یک به طول تقریبا ۱۲ سانتیمتر درآورید. آرد را روی یک بشقاب پخش کنید و سوسیسها را در آن بغلتانید. روغن نباتی را در یک تابه داغ کنید، سوسیسها را در آن بیندازید و حدود ۱۵ دقیقه تفت دهید و گاهی آنها را برگردانید، تا اینکه همه طرف آنها قهوه‌ای شود و کاملا بپزند.

۳ در همین حال، سیب‌زمینی‌ها را در ته بخارپز قرار دهید، آبی که اندکی نمک به آن زده‌اید بریزید تا روی آنها را بگیرد، و بپزید تا نرم شوند. ۵ دقیقه قبل از پختن سیب‌زمینی‌ها، سبزیجات مربوط به تزئین را در بالای بخارپز بگذارید و بپزید تا نرم شوند. سیب‌زمینی‌ها را با شیر و کره و چاشنی له کنید.

۴ برای تکمیل غذا، سیب‌زمینی‌ها را با ملاقه به صورت ۴ شکل گنبدی درآورید. با سس گوجه‌فرنگی روی آنها را به صورت حلزونی تزئین کنید تا شبیه صدف حلزون شود (برای این کار می‌توانید سس را در یک کیسه فریزر بریزید و گوشهٔ آن را سوراخ کنید تا سس از آن خارج شود). زیر هر یک از گنبدهای سیب‌زمینی یک سوسیس بگذارید. از تکه‌های دراز هویج و نخود فرنگی بخارپز شده برای درست کردن شاخکهای حلزون استفاده کنید و برگهای کلم را نیز به عنوان چمن زیر آنها بریزید.

آماده‌سازی / پخت
۲۰ دقیقه / ۱ ساعت و ۱۰ دقیقه

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی اسید فولیک، پروتئین، ویتامینهای ب، و روی

مناسب برای انجماد
فقط سوسیس مرغ

کوفته بوقلمون با سس فلفل

سس فلفل قرمز

- ۱/۲ ۱ قاشق غذاخوری روغن نباتی
- ۲ پیازچه ریز ریز شده
- ۱/۲ ۱ عدد فلفل قرمز بی‌دانه و خرد شده
- ۱ قاشق چایخوری رب گوجه فرنگی
- ۳ قاشق غذاخوری ریحان تازهٔ خرد شده
- ۲ فنجان (۴۵۰ میلی‌لیتر) آب پخت سبزیجات
- نمک و فلفل به مقدار دلخواه

کوفته بوقلمون

- ۵۰۰ گرم گوشت بوقلمون چرخ‌کرده
- ۱ پیاز ریز ریز شده
- ۱ سیب کوچک، پوست کنده و رنده شده
- ۳ قاشق غذاخوری ریزه نان تازه
- ۱ تخم مرغ کمی هم زده شده
- ۲ قاشق غذاخوری مریم گلی یا آویشن تازهٔ خرد شده
- نمک و فلفل به مقدار دلخواه
- آرد برای پوشش دادن
- ۲ قاشق غذاخوری روغن برای سرخ کردن

این کوفته ریزه‌ها با برنج یا اسپاگتی غذایی عالی را تشکیل می‌دهد. اگر فرصت دارید، فلفلها را برای سس کباب کنید و پوست بکنید. سس را می‌توانید با آب مرغ نیز درست کنید (ر.ک. صفحه ۳۶).

۱ برای تهیهٔ سس فلفل قرمز، روغن را در تابه داغ کنید، پیازچه و فلفل قرمز را اضافه کنید، و تفت دهید تا نرم شوند. بقیهٔ مواد را اضافه کنید و هم بزنید و چاشنی به مقدار دلخواه نیز بزنید. مخلوط را جوش بیاورید و سپس ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بپزید. آن را با مخلوط‌کن یکدست کنید.

۲ همهٔ مواد مربوط به کوفته را با هم مخلوط کنید، و چاشنی به مقدار دلخواه بزنید. با دست این مخلوط را به صورت ۲۴ توپ به اندازهٔ گردو درآورید. آرد را در یک بشقاب بریزید و کوفته‌ها را در آن بغلتانید. روغن را در یک تابه داغ کنید، کوفته‌ها را اضافه کنید، و تفت دهید تا همه جای آنها طلایی شود.

۳ کوفته‌ها را در یک ظرف مخصوص فر بریزید، سس فلفل را روی آنها بریزید، و به مدت ۲۰ دقیقه یا تا وقتی که کوفته‌ها کاملا بپزند و قهوه‌ای شوند در فر که از قبل داغ کرده‌اید بپزید.

آماده‌سازی / پخت
۲۰ دقیقه / ۴۰ دقیقه

دمای فر
۱۸۰ درجه سانتیگراد

برای ۸ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی بتاکاروتن، اسید فولیک، آهن، پروتئین، ویتامینهای ب، و روی

مناسب برای انجماد

نکته

کوفته بوقلمون را می‌توان از قبل تهیه و منجمد کرد و در زمان مقتضی از فریزر خارج کرد و با اجاق مایکروویو داغ کرد (فقط مواظب باشید وقتی به کودکتان می‌دهید داغ نباشد).



کوفتهٔ انگشتی مرغ و سیب‌زمینی

۱۲۵ گرم سیب زمینی خرد شده
۱ فنجان (۱۲۵ گرم) جعفری خرد شده
۳ قاشق غذاخوری روغن نباتی
½ پیاز کوچک، ریز ریز شده
۱ هویج رنده شده
۱۲۵ گرم سینهٔ مرغ بی‌استخوان تکه تکه شده
۱ قاشق غذاخوری (۱۵ گرم) کره
آرد برای پوشش دادن

جعفری و سیب‌زمینی له شده به این غذا بافتی نرم و طعمی شیرین می‌دهد و اندازهٔ آن نیز برای اینکه کودک با دست بردارد و بخورد مناسب است.

۱ سیب زمینی و جعفری را در تابه بریزید، آب بریزید تا روی آنها را بگیرد، جوش بیاورید، در آن را بگذارید، و به مدت ۱۲ تا ۱۵ دقیقه یا تا وقتی که نرم شوند بپزید.

۲ همزمان ۱ قاشق غذاخوری روغن را در یک تابه داغ کنید، پیاز و هویج را اضافه کنید و ۴ تا ۵ دقیقه تفت دهید. مرغ را اضافه کنید و حدود ۱۰ دقیقه یا تا وقتی که کاملا بپزد به تفت دادن ادامه دهید.

۳ آب سیب‌زمینی و جعفری را خالی کنید و آنها را همراه با نصف کره له کنید تا یکدست شود. مرغ، پیاز، و هویج را با مولینکس به قطعات ریز آسیاب کنید و با سیب‌زمینی و جعفری له شده مخلوط نمایید.

۴ مخلوط فوق را به صورت ۲۴ توپ به اندازهٔ گردو درآورید. آرد را در بشقاب بریزید و کوفته‌ها را در آن بغلتانید. بقیهٔ روغن و کره را در تابه داغ کنید، کوفته‌ها را در آن تفت دهید تا طلایی شوند.

آماده‌سازی / پخت
۱۰ دقیقه / ۴۰ دقیقه

برای ۸ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی بتاکاروتن، اسید فولیک، و پروتئین

مناسب برای انجماد

کیک چوپان

۱½ قاشق غذاخوری روغن نباتی
۱ پیاز بزرگ خرد شده
۱ فلفل قرمز کوچک ریز ریز شده
۱ حبه سیر، له شده
۵۰۰ گرم گوشت برهٔ کم‌چربی چرخ کرده
۱¼ فنجان (۳۰۰ میلی‌لیتر) آب مرغ (ر.ک. صفحه ۴۶) یا آب گوشت گوساله
۱ قاشق غذاخوری جعفری تازهٔ خرد شده
۱ قاشق غذاخوری رب گوجه‌فرنگی
¼ قاشق چایخوری سس وسترشایر
۱¼ فنجان (۱۷۵ میلی‌لیتر) قارچ ورقه‌ورقه شده

سیب‌زمینی له شده

۱ کیلوگرم سیب زمینی خرد شده
۳ قاشق غذاخوری (۴۵ گرم) کره
۳ قاشق غذاخوری شیر
نمک و فلفل به اندازهٔ دلخواه

۱ روغن را در تابه داغ کنید، پیاز و فلفل قرمز و سیر را اضافه کنید و تفت دهید تا نرم شوند. گوشت را اضافه کنید و تفت دهید تا قهوه‌ای شود. در صورت تمایل، مخلوط پخته را در مولینکس بریزید و چند ثانیه روی حالت پالس، آسیاب کنید.

۲ گوشت را در قابلمه بریزید و آب مرغ، جعفری، رب گوجه فرنگی، سس وسترشایر، و قارچ را اضافه کنید. حدود ۲۰ دقیقه روی حرارت متوسط بپزید.

۳ در همین حال، سیب‌زمینی را در آبی که کمی نمک به آن اضافه کرده‌اید بریزید و بجوشانید تا نرم شوند. سپس آب آن را خالی کنید و با دو سوم کره و شیر له کنید. چاشنی به مقدار دلخواه بزنید.

۴ گوشت را در یک ظرف بزرگ یا چند پیشدستی جداگانه قرار دهید، با سیب زمینی له کرده بپوشانید، و بقیهٔ کره را به جای جای آن بزنید. به مدت ۲۰ دقیقه در فر که از قبل داغ کرده‌اید بپزید.

<u>گونهٔ دیگر</u>

برای تهیهٔ کیک کلبه‌ای، به جای گوشت گوسفندی چرخ کرده، همان مقدار گوشت گوسالهٔ کم‌چربی چرخ کرده به کار برید. برای رویهٔ آن، به جای سیب‌زمینی له شده، ۱ کیلوگرم شلغم له شده یا مخلوطی از شلغم و سیب‌زمینی له شده به کار برید.

آماده‌سازی / پخت
۱۵ دقیقه / ۱ ساعت و ۱۰ دقیقه

دمای فر
۱۸۰ درجه سانتیگراد

برای ۸ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی اسید فولیک، پروتئین، آهن، ویتامینهای آ و ب، و روی

مناسب برای انجماد

نکته

برای خوشایندتر کردن گوشت چرخ‌کرده برای کودکان خردسال، ابتدا آن را بپزید و سپس با مولینکس آسیاب کنید.

این غذا را می‌توانید در پیشدستی‌های جداگانه بریزید و با سبزیجات تزئین کنید (ر.ک. صفحه ۱۰۳).

ماست یخی با تمشک

۲۵۰ گرم تمشک تازه یا منجمد

۴ قاشق غذاخوری شکر نرم

$\frac{۱}{۲}$ فنجان (۱۲۵ میلی‌لیتر) آب

$۱\frac{۱}{۴}$ تا $۱\frac{۱}{۲}$ فنجان (۳۰۰ تا ۳۵۰ میلی‌لیتر) ماست ساده

۶ قاشق غذاخوری خامهٔ ترش

۲ تا ۳ قاشق غذاخوری شکر شیرینی‌پزی

این دسر را با مخلوطی از توت‌فرنگی، شاه‌توت، و تمشک نیز می‌شود درست کرد. چند دقیقه قبل از خوردن، آن را از فریزر خارج کنید و بگذارید اندکی نرم شود. آن را به تنهایی یا همراه با تمشک تازه صرف کنید.

۱ تمشکها را همراه با شکر و آب در قابلمه بریزید. جوش بیاورید و سپس ۵ دقیقه بپزید. با مخلوط‌کن دستی به صورت پوره درآورید، سپس از صافی بگذرانید تا دانه‌های آن جدا شود. بگذارید تا سرد شود.

۲ ماست و خامه ترش را با پورهٔ تمشک هم بزنید و شکر شیرینی‌پزی اضافه کنید تا شیرین شود. آن را در بستنی‌ساز بریزید و حدود ۲۰ دقیقه منجمد کنید.



گونهٔ دیگر

$۱\frac{۳}{۴}$ فنجان (۳۷۵ میلی‌لیتر) ماست و گیلاس را با ۶ قاشق غذاخوری خامه ترش مخلوط کنید. ۲۰۰ گرم کمپوت گیلاس بی‌دانه، ۶/۵ قاشق غذاخوری (۱۰۰ میلی‌لیتر) شیره، و ۴۵ گرم شکلات نیمه‌شیرین رنده شده را با آن مخلوط کنید. در بستنی‌ساز بریزید و به شرح فوق منجمد کنید.

آماده‌سازی / پخت
۲ دقیقه / ۳۵ دقیقه، شامل ۲۰ دقیقه انجماد

برای ۸ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی کلسیم، اسید فولیک، پروتئین، ویتامین ب۲، ویتامین ث، و ویتامین ب۱۲

تصویر اصلی در صفحه ۶۹

نکته

اگر بستنی‌ساز ندارید، مخلوط را در یک ظرف پلاستیکی بریزید. ۱ ساعت منجمد کنید، سپس بردارید و با دست یا مولینکس هم بزنید تا بلورهای یخ خرد شود. مجددا منجمد کنید و عمل هم زدن را ۱ یا ۲ بار در مدت انجماد تکرار کنید.

پن کیک ماست

۱ تخم‌مرغ اندکی هم زده شده

$\frac{۲}{۳}$ فنجان (۱۵۰ میلی‌لیتر) ماست ساده (کم‌چربی نباشد)

$\frac{۲}{۳}$ فنجان (۱۵۰ میلی‌لیتر) شیر

$\frac{۳}{۴}$ فنجان (۱۰۰ گرم) آرد شیرینی‌پزی

$\frac{۱}{۴}$ قاشق چایخوری نمک، یا ۲ قاشق غذاخوری شیره (اگر طعم شیرین را ترجیح می‌دهید)

روغن نباتی برای سرخ کردن

افزودنی‌ها

شیرهٔ خالص انگور

میوهٔ تازه از قبیل توت‌فرنگی، تمشک، یا پره‌های هلو

این پن‌کیکهای کوچک همراه با میوهٔ تازه و شیره بسیار خوش‌طعم است. با اضافه کردن چند دانه کشمش سبز به خمیر که با شیره شیرین کرده‌اید، می‌توانید پن‌کیک کشمشی درست کنید.

۱ تخم مرغ هم‌زده و ماست را با هم مخلوط کنید. سپس شیر، آرد، و نمک یا شیره را با آن مخلوط نمایید. هم بزنید تا اینکه به شکل خمیری یکدست درآید.

۲ کمی روغن را در یک تابه حرارت دهید تا کاملا داغ شود. خمیر را با قاشق بردارید و در روغن بیندازید، با قرار دادن فاصلهٔ کافی بین هر دو تکه. تکه‌های خمیر را با کاردک کمی صاف کنید. باید قطر هر یک به حدود ۶ سانتیمتر برسد. ۱ تا ۲ دقیقه بپزید تا اندکی قهوه‌ای شود، سپس برگردانید و مجددا ۱ تا ۲ دقیقه بپزید تا طرف دیگر آنها نیز قهوه‌ای شود و وسط آنها سفت شود.

۳ به جای جای پن‌کیکها شیره بزنید و همراه با تکه‌های میوه صرف کنید.

آماده‌سازی / پخت
۲ دقیقه / ۱۰ دقیقه

برای ۸ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی کلسیم، اسید فولیک، پروتئین، ویتامین ب۲، و ویتامین ب۱۲ (اگر با میوه صرف شود)

مناسب برای انجماد
(به نکته ذیل توجه کنید)

تصویر در صفحه ۶۹

نکته

این پن‌کیکها را می‌توان داخل کاغذ مومی گذاشت و سپس منجمد کرد. بعدا می‌توانید آنها را با تُستر داغ کنید.

نان خورش ماست عسلی با چیپس موز

۴ موز ورقه ورقه شده به صورت طولی

شکر شیرینی‌پزی مخلوط شده با کمی دارچین (اختیاری)

ماست سادهٔ شیرین شده با عسل

این چیپس میوه‌ای را می‌توان با انبه نیز درست کرد. آن را می‌توان با نان‌خورش ماست خامه‌ای میوه‌ای صرف کرد.

۱ ورقه‌های موز را روی کاغذ روغنی یا کاغذ مومی بگذارید و حدود ۱ ساعت در فر که از قبل داغ کرده‌اید بپزید.

۲ از فر خارج کنید، بگذارید سرد شود، و سپس از کاغذ جدا کنید. در صورت تمایل شکر و دارچین به آنها بزنید و با ماست صرف کنید.

آماده‌سازی / پخت
۲ دقیقه / ۱ ساعت

دمای فر
۱۱۰ درجه سانتیگراد

برای ۸ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی ویتامین ث

قایق ژله‌ای

۲ پرتغال بزرگ نصف شده

۱۲۵ گرم ژلهٔ میوه‌ای، مثلا توت‌فرنگی یا پرتغالی

۱ نارنگی کوچک (اختیاری)

$\frac{1}{2}$ لیتر تمشک تازه (اختیاری)

برای تزئین

۸ مثلث کوچک بریده شده از کاغذ نازک

۸ عدد خلال دندان

در میان همهٔ غذاهایی که برای میهمانی‌ها می‌شود درست کرد، این «قایقهای» ساده شاید پرطرفدارترین غذا در بین کودکان باشد.

۱ آب پرتغالها را فشار دهید (و برای نوشیدن نگه دارید) بدون اینکه پوست آنها پاره شود. با دقت مواد داخل آنها را بتراشید و دور بریزید.

۲ ژله را طبق دستورالعملهای روی بسته‌بندی آن آماده کنید. اگر از میوه استفاده می‌کنید، مقدار آب مشخص شده را یک چهارم کم کنید. در صورت استفاده از میوه، آن را بین نیمه پرتغالها تقسیم کنید، سپس آنها را با ژله پر کنید، و در یخچال بگذارید تا سفت شود.

۳ با یک چاقوی مرطوب، هر یک از نیمه پرتغالها را مجددا نصف کنید. از وسط هر مثلث کاغذی یک خلال دندان رد کنید و سپس در ژله فرو برید.

<u>گونهٔ دیگر</u>

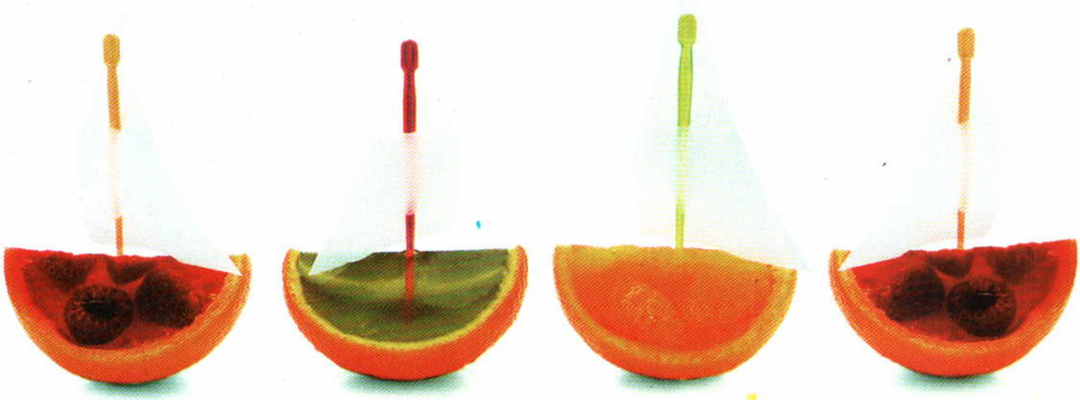
برای درست کردن ژله به شکلهای مختلف، ژله را طبق دستورالعمل روی بسته‌بندی آن اما با استفاده از نصف آب مشخص شده آماده کنید. آن را داخل یک ظرف مخصوص فر عمیق و نچسب بریزید و در یخچال بگذارید تا بگیرد. با یک چاقوی مرطوب به شکلهای مختلف ببرید (برای تصویر به صفحه ۱۰۵ رجوع کنید).

آماده‌سازی / پخت
۵ دقیقه / ۱۰ دقیقه به علاوه $1\frac{3}{4}$ ساعت برای سفت شدن ژله

برای ۸ وعده کافی است

نکته

در این قایقها از خلال دندان استفاده شده است. برای کودکان خردسال، قایقها را در بشقابشان بگذارید و سپس خلال دندانها را بردارید.







۱۸ ماهگی تا ۲ سالگی

علاقهٔ انسان به طعمهای مختلف غذا در اوایل زندگی شکل می‌گیرد. بنابراین باید سعی کنید تا وقتی که کودک شما هنوز برای غذاهای جدید پذیرش دارد، رژیم غذایی سالم و متنوعی را برای او برقرار کنید. با این حال، ممکن است علیرغم همهٔ تلاشهای شما، برنامه‌های شما با دوره‌هایی از علاقهٔ شدید کودک به یک غذای خاص یا نوسان میل او به غذاهای مختلف به هم بریزد. ممکن است لازم باشد برای تحریک اشتهای کودکتان کمی نبوغ به خرج دهید. این فصل پر از ایده‌های مختلف برای غذاهای سریع و سالم است که قاعدتا باید حتی بدغذاترین کودکان را به امتحان کردن غذاهای جدید تشویق کند.

کودک نوپای فعال



زمانی که کودک تازه به راه افتاده است، دوران رشد احساس فردیت اوست. در این مرحلهٔ سنی، کودک شما به سطح بالاتری از هماهنگی جسمانی رسیده است و شخصیت و خلق و خوی مستقلی را هم به لحاظ لفظی و هم به لحاظ جسمانی از خود نشان می‌دهد. از آنجا که کودک نوپای شما تلاش در شکل دادن شخصیت خود دارد، ممکن است شروع به نشان دادن روحیه‌ای مستقل در هنگام غذا خوردن بنماید. این امر ممکن است مستلزم توجه مداوم و دقیق شما باشد.

بدنهای پرکار

همچنانکه کودک شما به دومین سالگرد تولد خود نزدیک می‌شود، آهنگ رشد او کاهش قابل ملاحظه‌ای می‌یابد. در همین حال، سطح فعالیت او رو به افزایش است زیرا توانایی جسمانی بالاتر و احتمالا برنامهٔ روزانهٔ شلوغتر و فعالتری دارد. در نتیجه، کودک گرد و تپل شما دارای جسمی لاغرتر و فعالتر خواهد شد و بخش زیادی از «چربی بچگانه» خود را از دست خواهد داد. هرچند او به انرژی زیادی نیازمند است، احتمالا غذاهای اصلی سبک و غذاهای سرپایی پرانرژی در بین آنها بیشترین تناسب را با معدهٔ کوچک او خواهد داشت. به یاد داشته باشید که کودکان نوپا عادت ندارند طبق ساعت غذا بخورند و کاملا طبیعی است که بیشتر وقتی مایلند غذا بخورند که واقعا گرسنه باشند. در این سن، کودک به راحتی آنچه را که می‌خواهد به زبان می‌آورد و بهتر است به او غذاهایی بدهید که به راحتی آماده می‌شود تا هر وقت گرسنه شد قبل از اینکه داد و فریاد او بلند شود سریعا غذا را به او برسانید (ر.ک. صفحات ۸۶ و ۸۷). البته شما تمایل دارید که به اوقات غذای خانواده نظم و قاعده بدهید، اما انعطاف‌پذیر باشید. به هیچ وجه درست نیست که بر سر غذا خوردن در «وقت درست» حساسیت به خرج دهید، زیرا در این صورت کودکی بهانه‌جو در سر غذا خواهید داشت.

بدغذایی

به یاد داشته باشید که کودک شما در مرحله‌ای که تازه راه افتاده است بدخلقیهای زیادی دارد و در اثر کوچکترین سرخوردگی ممکن است از خشم منفجر شود. ممکن است لازم باشد راههای مختلفی را برای تشویق او به غذا خوردن امتحان کنید (ر.ک. صفحه ۸۵). از رشوه دادن به کودک برای اینکه غذا بخورد خودداری کنید، زیرا با این کار فقط بدرفتاری او را تشویق خواهید کرد.



بازی یا دردسر؟

امتناع از غذا خوردن شاید موفقترین راه برای جلب توجه باشد. اغلب بهترین کار آن است که غذا را از جلوی کودک بردارید و نه اینکه به جنجال در بارهٔ رفتار او بپردازید.

غذاهای سرپایی

غذاهای سرپایی که رنگارنگ باشند و خوردن آنها راحت باشد در بین کودکان بسیار طرفدار دارد. ضرری ندارد که گاهی کمی شکلات یا چیپس به کودکتان بدهید، اما این غذاها صرفا کالری «خالی» فراهم می‌کنند که انرژی فوری ولی کوتاه‌مدت به کودک می‌رساند و نباید جای غذاهای سرپایی سالم را بگیرد. کربوهیدراتها باید منبع انرژی اصلی کودک شما باشد. نشاسته‌ها، که در ماکارونی، نان گندم کامل، و غلات وجود دارد، غذاهای انرژی‌بخش عالی هستند زیرا به کندی انرژی آزاد می‌کنند و به ثابت ماندن سطح انرژی بدن کمک می‌کنند. به عنوان غذاهای سرپایی ساده و سالم، موارد ذیل را امتحان کنید:

- نان خورش گوجه فرنگی و پنیر خامه‌ای (ر.ک. ص ۸۸)
- ساندویچ به شکلهای جالب (ص ۸۹)
- سالاد ماکارونی (ر.ک. صفحه ۱۰۸)

عادت به «چریدن»

گاهی قضاوت در بارهٔ اینکه کودک در روز چقدر غذا می‌خورد دشوار می‌شود، خصوصا اگر در خانواده این عادت وجود داشته باشد که به جای همگی بر سر غذا نشستن، هر کس برای خودش سرپایی غذا بخورد. اگر نگران هستید که میزان جذب غذای کودک شما پایین است و مقدار غذایی که در وعده‌های اصلی می‌خورد غالبا ناچیز است، سعی کنید در یک دورهٔ چند روزه یا حتی یک هفته، کل غذایی را که می‌خورد ثبت کنید. بسیاری از کودکان عادت به «چریدن» دارند، یعنی اینکه در هر گوشه کمی غذا بردارند و بخورند. شاید اگر ظرف مدت مذکور، همهٔ موادی را که او می‌خورد جمع بزنید، متوجه شوید که رژیم غذایی او در حد معقولی کافی و متعادل است.


سالاد ماکارونی با تکه‌های سبزیجات


ساندویچ با نان گندم کامل


نان خورش خامه‌ای با سبزیجات

محدود کردن غذاهای قندی

از آنجا که کودکان نوپا در معرض رژیم غذایی که هر روز متنوعتر می‌شود قرار دارند، ممکن است به سرعت به غذاهای شیرین عادت کنند. چون کودکان غالبا عادات غذایی خود را از نزدیکان خود کسب می‌کنند، اگر می‌خواهید کودکتان غذاهای قندی کمتری بخورد، شاید لازم باشد خودتان رژیم غذایی منضبطی را رعایت کنید. چیزی که به دندانهای ما آسیب می‌رساند فقط مقدار قندی که می‌خوریم نیست، بلکه تعداد دفعاتی که غذاهای قندی به دهان خود می‌گذاریم نیز مهم است. هر بار که غذاهای قنددار می‌خوریم، میکروبهای موجود در پلاکهای دندانی اسیدهایی تولید می‌کنند که به مینای دندان حمله می‌کنند و می‌توانند موجب پوسیدگی دندان شوند. در نتیجه، مصرف یکبارهٔ یک بسته شکلات برای دندانها کمتر ضرر دارد تا اینکه در مدت زمان طولانی مصرف شود. همچنین بهتر است غذاهای قنددار را فقط همراه با وعده‌های غذای اصلی مصرف کنید زیرا خوردن غذاهای دیگر به طور همزمان، اسیدهای مذکور را رقیق می‌کند و آثار زیانبار قند را کاهش می‌دهد. به علاوه، در اوقات غذاهای اصلی، بزاق بیشتری در دهان وجود دارد که اسیدها را می‌شوید. خوردن پنیر در پایان غذا خیلی خوب است زیرا به کاهش بزاق اسیدی کمک می‌کند.

دادن شکلات به عنوان پاداش

نگذارید شکلات و دسر مترادف با پاداش شود. به جای اینگونه چیزها، پاداشهایی مانند عکس‌برگردان و کتاب و مجلهٔ مصور به کودک بدهید. می‌توانید قانونی وضع کنید که شکلات فقط برای اوقات خاصی باشد، مثلا فقط پایان هفته‌ها.

نوشیدنیهای شیرین

حتی آب‌میوهٔ خالص فروکتوز (نوعی قند طبیعی) دارد که می‌تواند موجب پوسیدگی دندان شود. بنابراین فقط در اوقات غذای اصلی، آب‌میوهٔ رقیق‌شده به کودک بدهید. این کار موجب افزایش جذب آهن از غذا نیز می‌شود. برچسب مواد غذایی را خوب بخوانید. ممکن است قند موجود در آنها تحت عناوین دیگری پنهان شده باشد، مانند گلوکز، مالتوز، یا دکستروز. گاهی یک آب‌میوهٔ بسته‌بندی شده تا ۳۰ گرم قند دارد. نوشابه‌های رژیمی نیز برای دندانها کم‌ضررتر نیست، زیرا اسیدهایی دارد که به مینای دندان حمله می‌کنند. دادن نوشیدنی شیرین به کودک در هنگام خواب خوب نیست زیرا هنگام شب بزاق دهان اسیدها را نمی‌شوید و هر اثر خوبی که خمیر دندان گذاشته باشد از بین می‌رود.

امتناع از غذا خوردن یکی از نخستین راههایی است که کودکان خردسال زورآزمایی می‌کنند و حس استقلال‌خواهی خود را به نمایش می‌گذارند. آنها خیلی زود می‌فهمند که چقدر بازی دادن شما هنگام غذا آسان است. در واقع درگیریهای هنگام غذا خوردن اغلب یکی از بدترین عوامل استرس‌زا برای آنهایی است که تازه پدر یا مادر شده‌اند. زبان‌بازی با کودک برای اینکه غذا بخورد، به هر شکلی مانند رشوه، تهدید، یا حتی تهیهٔ جنون‌آمیز یک شاهکار آشپزی، معمولاً نتیجهٔ عکس دارد.

خونسرد باشید

هر قدر عادات تغذیه‌ای کودک شما غیرمنطقی به نظر برسد، سعی کنید واکنش شما خونسردانه باشد. هدف این است که به کودکتان کمک کنید به‌تدریج به سوی غذا خوردن عادی با خانواده سوق داده شود، نه اینکه او را مجبور به همکاری کنید. به کودک فشار نیاورید تا غذاهایی را که شما می‌خواهید بخورد. سعی کنید تنش عاطفی ایجاد نکنید. غذا نباید برای آموزش اطاعت به کودک به کار رود. متاسفانه بسیاری از کودکان به نظر می‌رسد از لبریز کردن کاسهٔ صبر والدین خود لذت می‌برند. از هر چه بگذریم، خودداری از غذا خوردن کودک را در مرکز توجه قرار می‌دهد. تنها راه مقابله با این مشکل خودداری از خشم است. فقط غذایی را که کودک نمی‌خورد از جلوی او بردارید. سعی در ایجاد احساس گناه در کودک نیز خوب نیست. کاری نکنید کودک احساس کند وظیفهٔ خلاقی دارد که بشقابش را تمام کند. بعید است بتوان به یک کودک ۲ ساله انگیزه داد که شامش را تمام کند. خوب است به یاد داشته باشید که هیچ کودک خردسالی به خودش گرسنگی نمی‌دهد و رژیم غذایی ناهنجار او ممکن است در عین غیرعادی بودن تامین‌کنندهٔ نیازهای غذایی او باشد. به جای اینکه به طور روزمره نگران رژیم غذایی کودکتان باشید، به یاد داشته باشید که در واقع تعادل رژیم غذایی او ظرف چند روز متوالی اهمیت دارد.

غذا خوردن دم‌دمی

گاهی کودکان طی دوره‌های زمانی خاصی فقط چند غذای خاص را می‌خورند. مثلا اگر کودک شما همیشه هنگام غذا لقمهٔ کره می‌خواهد زیاد نگران نشوید. سعی کنید از نان گندم کامل استفاده کنید و مثلا پنهانی کمی موز نیز لای نان بگذارید یا یک لیوان شیر یا شیر میوه‌ای به او بدهید که همراه لقمه‌اش بخورد. کماکان غذاهای خوشمزه و مغذی جلوی او بگذارید. کودکان می‌توانند به گسترهٔ کاملا محدودی از غذاها بسنده کنند اما جز در موارد نادر، نهایتا از یک رژیم غذایی یکنواخت خسته می‌شوند. گاهی ممکن است عادات غذایی زودگذر کودک شکل بارزتری پیدا کند و گاهی نیز بسیار غیرمنطقی به نظر برسد. مثلا شاید از خوردن غذاهایی که در بشقاب با یکدیگر تماس یافته‌اند خودداری کند. در این صورت ظرف غذایی که بخشهای جدا از هم داشته باشد راه حل این مشکل موقت خواهد بود.

امتناع از غذاهای خاص

اگر کودک شما دائما از خوردن یک غذای خاص امتناع می‌کند، باید قبول کنید که آن غذا را واقعا دوست ندارد. گاهی بهترین کار آن است که به خواستهای کودکتان احترام بگذارید. از هر چه بگذریم، بزرگسالان هم از بعضی چیزها خوششان می‌آید و از بعضی چیزها بدشان می‌آید. سعی کنید تشخیص دهید چه وقت کودک شما دارد لجبازی می‌کند و چه وقت واقعا از یک غذا بدش می‌آید. اگر کودک با سبزیجات مشکل دارد، راههای زیادی برای پنهان کردن آنها در غذاها وجود دارد (ر.ک. صفحه ۶۵). گوشت نیز از غذاهایی است که کودکان غالبا نمی‌خورند. رژیم غذایی سالم لزوما نباید گوشت داشته باشد، مشروط به اینکه شامل شیر و لبنیات، حبوبات، یا سویا باشد، که مقادیر کافی پروتئین، آهن، و ویتامین ب دارند (ر.ک. صفحه ۳۷). البته اغلب کودکان از بافت گوشت بدشان می‌آید و نه طعم آن. شاید کودک شما از گوشت تکه‌ای بدش بیاید، اما از غذاهایی مثل اسپاگتی بولونیایی (ص ۶۱) یا کیک چوپان (ص ۷۷) بدش نیاید، خصوصا اگر گوشت را به صورت کاملا یکدست چرخ کرده باشید. همچنین می‌توانید کوفته ریزه (ص ۹۷) درست کنید و با سس به کودک بدهید، یا گوشت را خیلی ریز خرد کنید، با آبِ گوشت مرطوب کنید، و آن را با ترکیبی از سیب‌زمینی و هویج له شده مخلوط کنید.



استفاده از قاشق و چنگال

تا ۱۸ ماهگی کودک شما ممکن است استفاده از قاشق و چنگال را یاد بگیرد. اگر برایش قاشق و چنگال و بشقاب مخصوص در نظر بگیرید، شاید اشتیاق بیشتری برای غذا خوردن نشان دهد.

راهبردهای دیگر

شاید لازم باشد راههای مختلفی را برای تشویق کودکتان به خوب خوردن امتحان کنید. نسبت به برخی از ویژگیهای رفتاری او واکنش مبتکرانه نشان دهید، اما همهٔ قوانین را کنار نگذارید. سعی کنید شما ابتکار عمل را در دست داشته باشید نه اینکه تحت حاکمیت کودک قرار بگیرید. نکتهٔ مهم دیگر آنکه همیشه یکنواخت عمل کنید.



غذاهای سرپایی

همیشه چند نوع غذای انگشتی ساده که کودک بتواند با خیال راحت بخورد آماده داشته باشید.

اجازهٔ استقلال

به کودکتان میدان بدهید تا استقلال‌خواهی خود را بروز دهد. مثلا سه نوع سبزیجات جلوی او بگذارید و اجازه دهید دو تای آنها را انتخاب کند. همچنین می‌توانید او را در آماده کردن غذا دخالت دهید یا هنگام خرید بگذارید او میوه انتخاب کند. بهتر است سهم غذای کودک را کم در نظر بگیرید و اگر خورد و باز هم خواست، یک سهم دیگر به او بدهید. در این صورت کودک احساس خواهد کرد که روی مقدار غذایی که می‌خورد کنترل دارد، و از سوی دیگر با دیدن یک بشقاب پر از غذا وحشت نخواهد کرد.

جمعی غذا بخورید

اوقات غذا خوردن یک واقعهٔ اجتماعی است، بنابراین تا جایی که می‌توانید همراه با کودکتان غذا بخورید تا سرمشق خوبی برای او باشید. در این حال او را تشویق کنید غذایی را که شما از آن لذت می‌برید بخورد (و از چیزهای منحرف‌کنندهٔ توجه مانند تلویزیون اجتناب کنید). دعوت کردن از یک دوست برای صرف غذا، اضافه کردن جلوه‌های ظاهری جذاب به غذا، یا تغییر دادن محل غذا خوردن همگی ممکن است نتایج اعجاب‌آوری داشته باشد.

به یاد داشته باشید

- از غذاهایی که صرفا کالری تامین می‌کنند، مانند نوشابه یا آب‌نبات احتراز کنید. همیشه مقداری غذاهای سرپایی سالم آماده داشته باشید.
- اگر واقعا نگران مقدار و نوع غذای کودکتان هستید، غذاهایی را که می‌خورد به صورت هفتگی ثبت کنید. احتمالا درخواهید یافت که رژیم غذایی او به نحو اعجاب‌آوری متعادل است.
- اگر کودک شما دوست دارد قبل از خوردن غذا با آن بازی کند، به او این اجازه را بدهید، و فعلا سعی نکنید آداب غذا خوردن مودبانه را به او بیاموزید.
- هر بار مقدار کمی غذا جلوی کودک بگذارید. در این صورت کودک کمتر وحشت می‌کند و این امکان نیز فراهم می‌شود که کودک شما تا حدی روی مقدار غذایی که می‌خورد کنترل داشته باشد.
- گاهی محل غذا خوردن را عوض کنید. حتی برگزار کردن پیک‌نیک در حیاط خانه ممکن است مفید واقع شود.



تغییر محل غذا خوردن

پیک‌نیک در بیرون همراه با عروسک کودک، خوردن غذای سرپایی را تبدیل به یک تفریح بی‌نظیر می‌سازد.

غذاهای سریع برای کودکان نوپا





زمان گرسنگی یک کودک نوپای فعال به ندرت با اوقات غذای رسمی همزمان می‌شود. از آنجا که او با استقلال تازه یافته‌اش خیلی سریع انرژی مصرف می‌کند، ممکن است غذاهای سرپایی سبک به دفعات زیاد بیشترین تناسب را با نیازهای او داشته باشد. همچنین او کوچکتر از آن است که صبورانه منتظر بماند تا وقت غذا برسد، بنابراین بهتر است امکان تهیهٔ غذاهایی سریع و سالم که آماده کردن آنها نیز آسان باشد داشته باشید. همهٔ غذاهای نشان داده شده در اینجا ظاهری جذاب و بافت و طعمی جالب دارند و همهٔ آنها حقیقتا «سرپایی» هستند.



کباب گوجه فرنگی گیلاسی و سویا (ر.ک. صفحه ۹۲)

هویج بریده شده به شکل ستاره

کباب داخل نان قیفی

می‌توانید تکه‌های کوچک کباب را داخل قیفهای درست شده با نان داغ بگذارید و با مقداری سبزیجات رنگین نیز تزئین کنید. مرغ با گوجه فرنگی و سویا با تکه‌های سبزیجات نیز ترکیبهای خوش‌طعمی را تشکیل می‌دهند.



نان خورش پنیر خامه‌ای با گوجه فرنگی تکه تکه

کودکان اغلب سبزیجات خام را ترجیح می‌دهند، خصوصا اگر به شکلهای جالب خرد شده باشند. همچنین دوست دارند آنها را در چیزی بزنند و بخورند. این غذای سرپایی خوبی برای بین وعده‌های غذاست. (دستور تهیه در صفحه ۸۸)

ساندویچ فرفره‌ای

کودکان نوپا به این تکه‌های نان گندم کامل پر شده با غذاهایی که دوست دارند عشق می‌ورزند. (دستور تهیه در صفحه ۸۹)

کباب با ماریناد عسل و مرکبات (ر.ک. صفحه ۸۹)

صورت
حیوانات







مینی‌پیتزا

با کلوچهٔ نصف شده و آغشته به سس گوجه‌فرنگی و پنیر و انواع رویه‌ها، می‌توان پیتزاهای خوبی درست کرد. شکل صورت حیوانات برای کودکان خیلی جالب خواهد بود.
(دستور تهیه در صفحه ۹۱)



پنیر و سالاد
دوطبقه

بادبادک با
پنیر و پیازچه

ساندویچ

ساندویچ با شکلهای مختلف متنوعترین نوع غذاهای سریع را تشکیل می‌دهد که کودکان هم خیلی آن را دوست دارند. (دستور تهیه در صفحه ۸۹)



خاگینه با پنیر و گوجه فرنگی

۲ تخم‌مرغ
۱ قاشق غذاخوری شیر یا خامهٔ ساده
نمک و فلفل به اندازهٔ دلخواه
۱ قاشق غذاخوری (۱۵ گرم) کره
۱ گوجه فرنگی پوست کنده، بی‌دانه، و خرد شده
۲ قاشق غذاخوری پنیر پیتزای رنده شده

خاگینه یک صبحانهٔ خانوادگی سریع و مغذی است. آن را همراه با نان سوخاری و کره یا نان معمولی صرف کنید. برای صبحانه و ناهار توام یا صبحانهٔ مخصوص‌تر، تکه‌های ماهی دودی اضافه کنید.

۱ تخم‌مرغ‌ها را همراه با شیر هم بزنید و اندکی چاشنی اضافه کنید. کره را در تابه روی حرارت کم آب کنید، گوجه فرنگی خرد شده را اضافه کنید، و ۱ دقیقه تفت دهید.

۲ مخلوط تخم‌مرغ را اضافه کنید و حرارت دهید. در همین حال به طور مداوم با یک قاشق چوبی هم بزنید، تا اینکه تخم‌مرغ شروع به پختن کند. پنیر را اضافه کنید و به هم زدن ادامه دهید تا تخم‌مرغ‌ها بگیرد. بلافاصله صرف کنید.

آماده‌سازی / پخت
۲ دقیقه / ۶ دقیقه

برای ۲ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی کلسیم، آهن، پروتئین، ویتامین آ، ویتامینهای ب، و ویتامین ای

میوزلی سیب، انبه، و زردآلو

زردآلو و انبهٔ خشک خرد شده، از هر کدام $\frac{1}{4}$ فنجان (۴۵ گرم)
۲ قاشق غذاخوری (۳۰ گرم) کشمش سبز
$\frac{3}{4}$ فنجان (۱۲۵ گرم) مادهٔ میوزلی، یا بلغور گندم و جو، از هر کدام $\frac{1}{2}$ فنجان
$\frac{1}{4}$ فنجان (۳۰ گرم) فندق ریز ریز شده (اختیاری)
$1\frac{1}{2}$ فنجان (۳۵۰ میلی‌لیتر) آب سیب و انبه یا آب سیب ساده
$\frac{1}{2}$ سیب قرمز، بی‌دانه و خرد شده
میوهٔ تازه اضافی، مانند موز یا تمشک (اختیاری)

متاسفانه، بسیاری از غلات صبحانه که برای کودکان تولید می‌شود از نظر مواد مغذی کمبود دارد ولی قند زیادی در آنها به کار رفته است. شما می‌توانید برای خانواده‌تان با استفاده از یک میوزلی حاضری، یک میوزلی سالم به سبک سوئیسی درست کنید که مخلوطی از بلغور جو، گندم، و جو دو سر و میوهٔ تازه است. این مخلوط را، اگر میوهٔ تازه به آن اضافه نکنید، می‌توان چندین روز در فریزر نگهداری کرد.

میوهٔ خشک، میوزلی، و آجیل را با آب‌میوه مخلوط کنید. از شب تا صبح یا چند ساعت در یخچال بگذارید تا خیس بخورد. هنگام صبح، سیب و میوه‌های تازهٔ دلخواه خود را به آن اضافه کنید.

گونهٔ دیگر

به جای آب سیب، آب انگور به کار ببرید و به جای انبه و زردآلو از هلوی خشک خرد شده استفاده کنید.

آماده‌سازی
۵ دقیقه، و یک شب خیساندن

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی الیاف، اسید فولیک آهن، پروتئین، ویتامین آ ویتامینهای ب، و روی

توجه

این غذا آجیل دارد. اگر در خانوادهٔ شم[ا] سابقهٔ حساسیت به آجیل وجود دارد، ا[ز] اضافه کردن آن خودداری کنید.

نان‌خورش پنیر خامه‌ای با گوجه‌فرنگی تکه تکه

۱ فنجان (۲۰۰ گرم) پنیر خامه‌ای نرم
۳ قاشق غذاخوری سس مایونز
۱ قاشق غذاخوری سس گوجه فرنگی
۱ قاشق غذاخوری آب‌لیموی تازه
$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری سس وسترشایر
$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری سس سویا
$\frac{1}{2}$ قاشق غذاخوری پیازچه تازهٔ ریز ریز شده
۲ گوجه‌فرنگی بی‌پوست و دانه و خردشده

این غذای سرپایی خوش‌طعم و انرژی‌بخشی را می‌توان با سبزیجات خام و پخته، تکه‌های نان معمولی یا سوخاری صرف کرد.

کافی است همهٔ مواد را با هم مخلوط کنید، کاملا در مخلوط‌کن هم بزنید، و در کاسه‌های کوچک بریزید.

گونهٔ دیگر

برای تهیهٔ نان خورش پنیر خامه‌ای و پیازچه، همین مقدار پنیر خامه‌ای نرم و سس مایونز را با ۳ قاشق غذاخوری شیر مخلوط کنید. ۱ قاشق چایخوری خردل، ۲ قاشق غذاخوری پیازچهٔ تازه ریز ریز شده، یک سرانگشت شکر، و فلفل تازهٔ کوبیده به عنوان چاشنی به آن اضافه کنید.

آماده‌سازی
۱۰ دقیقه

برای ۸ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی ویتامین آ، ویتامی[ن] ب۱۲، و ویتامین ای

تصویر در صفحهٔ ۸۶

نکته

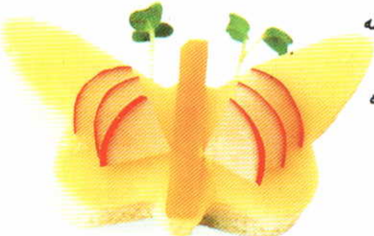
این نان‌خورش را با فرآورده‌های لب[نی] کم‌چربی نیز می‌توان درست کرد، ا[ما] فقط برای کودکان سنین بالاتر.

ساندویچ به شکلهای مختلف

ساندویچ یک غذای سرپایی سریع است که آن را می‌توان واقعا سرپا و با عجله خورد. علاوه بر آن، می‌توانید از انواع نان و انواع مواد داخل نان برای آن استفاده کنید. ساندویچهایی که در آنها از همهٔ گروههای اصلی غذایی، یعنی نان، میوه و سبزیجات، گوشت و جایگزینهای آن، و لبنیات استفاده شده باشد، جایگزینی مغذی برای غذاهای پختنی هستند.



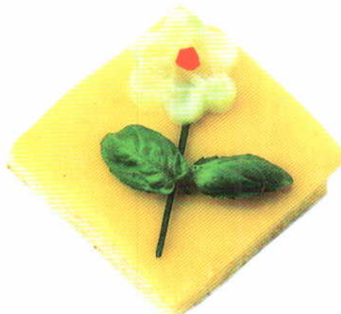
سالاد تخم‌مرغ
به شکل اردک



سالاد و پنیر
به شکل پروانه

ساندویچ باز

تکه‌های نان را به صورت شکلهای ساده یا حیوانات ببرید. کره بمالید و سپس مواد مورد نظر را روی نان بریزید. پنیر یا تخم‌مرغ له شده به شکل گوسفند یا اردک؛ شکلهای هندسی همراه با مواد دلخواه، مانند تکه‌های نان بادبادک شکل با موز له شده، یا با ورقه‌های نازک گوشت یا مرغ؛ یا نان و پنیر مربع شکل تزئین شده به شکل کادو با ربانهای تهیه شده از فلفل قرمز یا پیازچه را امتحان کنید. (تصاویر بیشتر در صفحات ۸۷ و ۱۰۴)



ساندویچ باز
خیار و پنیر



ساندویچ باز
پنیر و فلفل قرمز

ساندویچ دو طبقه

به ۳ تکه نان گندم کامل یا نان سفید کره بمالید (نان میانی را از هر دو طرف کره بمالید). با ۲ مادهٔ غذایی متضاد اما مکمل، مانند برشهای موز و مربای توت‌فرنگی؛ پنیر رنده شده و گل کلم با ورقه‌های نازک گوشت؛ یا سالاد تخم‌مرغ و موز له شده، به صورت ساندویچ درآورید. به صورت نوارهای دراز ببرید. (تصاویر بیشتر در صفحه ۸۷)



ساندویچ دوطبقهٔ سالاد
تخم‌مرغ و موز



ساندویچ فرفره‌ای نان گندم
کامل با پاتهٔ اسفناج

ساندویچ ماکارونی فرفره‌ای

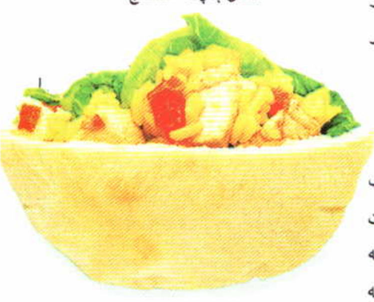
لبه‌های ۲ ورقه نان نازک را بگیرید. آنها را روی هم بگذارید و با وردنه صاف کنید تا به هم بچسبند. کره بمالید و مواد غذایی رنگینی در آن بگذارید و به شکل رولت بپیچید. آن را از عرض به صورت ورقه‌های نازک ببرید. مواد پیشنهادی داخل: کرهٔ بادام زمینی و مربا؛ پنیر خامه‌ای و موز له شده؛ سالاد تخم‌مرغ با شاهی. (تصاویر بیشتر در صفحه ۸۷)

ساندویچ پاکتی

یک نان پاکتی کوچک را گرم کنید، نصف کنید، و با یک مخلوط شور یا ترش، مثلا پنیر رنده شده یا مرغ یا گوشت تکه تکه شده با سالاد؛ تخم‌مرغ آب‌پز سفت ورقه ورقه شده با گل کلم؛ یا ساردین له شده و گوجه فرنگی ورقه ورقه شده، پر کنید.



ساندویچ فرفره‌ای
با ماهی آزاد دودی



ساندویچ پاکتی

سوپ ایتالیایی ماکارونی الفبا شکل

- ۲ قاشق غذاخوری روغن نباتی
- ۱ پیاز ریز ریز شده
- ۱ فنجان (۱۲۵ گرم) هویج خرد شده
- $\frac{1}{2}$ ساقهٔ کرفس، ریز ریز شده
- $\frac{1}{4}$ فنجان (۳۰ گرم) تره فرنگی ریز ریز شده، فقط بخش سفید
- ۱۲۵ گرم سیب زمینی خرد شده
- $\frac{1}{2}$ فنجان (۶۰ گرم) کدو خرد شده
- ۲ گوجه‌فرنگی بی‌پوست و دانه و خردشده
- $7\frac{1}{2}$ فنجان (۱/۵ لیتر) آب مرغ (ص ۴۶)
- ۲ قاشق چایخوری رب گوجه‌فرنگی
- $\frac{1}{2}$ فنجان (۶۰ گرم) نخود فرنگی منجمد
- $\frac{1}{2}$ فنجان (۴۵ گرم) ماکارونی الفبا شکل
- نمک و فلفل به اندازهٔ دلخواه

سوپ ایتالیایی خانگی یک سوپ مغذی برای کودکان است و اگر با نان و سالاد همراه باشد یک غذای کامل خانوادگی می‌شود. در صورت تمایل می‌توانید با اضافه کردن حدود ۱۲۵ گرم گل کلم آن را مقویتر کنید. ماکارونی ریز به شکل حروف الفبا برای کودکان جالب است.

۱ روغن را در یک تابهٔ بزرگ داغ کنید، پیاز را اضافه کنید، و حدود ۵ دقیقه تفت دهید. هویج، کرفس، و تره فرنگی را اضافه کنید و حدود ۵ دقیقه تفت دهید تا شروع به نرم شدن کنند. سیب زمینی و کدو را اضافه کنید و ۲ تا ۳ دقیقه تفت دهید.

۲ گوجه فرنگی خرد شده، آب مرغ، و رب گوجه‌فرنگی را اضافه کنید. جوش بیاورید، در ظرف را بگذارید، و ۲۰ دقیقه بپزید. نخود فرنگی منجمد را اضافه کنید، مجددا سوپ را جوش بیاورید، و ۵ دقیقه بپزید.

۳ ماکارونی الفبایی را اضافه و مخلوط کنید، مجددا سوپ را جوش بیاورید، سپس حدود ۵ دقیقهٔ دیگر بپزید. اندکی چاشنی بزنید.

آماده‌سازی / پخت
۱۰ دقیقه / ۴۵ دقیقه

برای ۸ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی بتاکاروتن، الیاف، اسید فولیک، ویتامین آ، و ویتامین ث

مناسب برای انجماد

نکته

این سوپ را با آب پخت سبزیجات نیز می‌شود درست کرد.

ماکارونی پاپیونی با سبزیجات بهاری

- ۱۲۵ گرم ماکارونی پاپیونی (فارفل)
- ۲ قاشق غذاخوری (۳۰ گرم) کره
- $\frac{1}{4}$ فنجان (۳۰ گرم) تره‌فرنگی ریز شده
- $\frac{1}{2}$ فنجان (۶۰ گرم) هویج خرد شده
- $\frac{1}{2}$ فنجان (۶۰ گرم) کدوی خرد شده
- $\frac{1}{2}$ فنجان (۶۰ گرم) گلچه‌های بروکولی
- نمک و فلفل به اندازهٔ دلخواه
- $\frac{2}{3}$ فنجان (۱۵۰ میلی‌لیتر) خامهٔ ساده
- $\frac{1}{4}$ فنجان (۳۰ گرم) پنیر پیتزای تازه رنده شده

این غذا راحت آماده می‌شود و همیشه باب میل است. می‌توانید برای آن از شکلهای دیگر ماکارونی با سس خامه‌ای نیز استفاده کنید.

۱ یک ظرف آب کم‌نمک را جوش بیاورید، ماکارونی را اضافه کنید، و حدود ۱۰ دقیقه یا طبق دستورالعمل روی بسته بپزید تا نرم شود.

۲ در همین حال، کره را در یک قابلمهٔ سنگین آب کنید، تره‌فرنگی و هویج را اضافه کنید، و حدود ۵ دقیقه تفت دهید. کدو و کلم بروکولی را اضافه کنید و حدود ۷ دقیقه یا تا وقتی که همهٔ سبزیجات نرم شوند بپزید. به اندازهٔ دلخواه چاشنی بزنید.

۳ خامه را اضافه کنید و در حال هم زدن، ۱ دقیقه بپزید. ظرف را از روی اجاق بردارید و پنیر پیتزا را مخلوط کنید. ماکارونی را با سس مخلوط کنید و صرف کنید.

آماده‌سازی / پخت
۱۰ دقیقه / ۲۰ دقیقه

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی بتاکاروتن، کلسیم، الیاف، اسید فولیک، پروتئین، ویتامین ب۱۲، ویتامین ث، و روی

مناسب برای انجماد





مینی‌پیتزای تزئین شده

پیتزاهای کوچک تزئین شده به شکلهای جالب و غیرمنتظره فورا مورد توجه و خوشایند کودکان قرار می‌گیرد. کودکان سنین بالاتر می‌توانند خودشان با انواع مواد آماده رویهٔ پیتزا را به سلیقهٔ خودشان درست کنند.

پیتزا به شکل موش

از تکه‌های کدوی بخارپز شده برای گوشها، زیتون پر شده برای چشمها، یک زیتون سیاه برای بینی، و باریکه‌های هویج برای سبیل موش استفاده کنید.

مینی‌پیتزا

۲ نان مافین نصف شده، یا ۱ نان باگت کوچک نصف شده

۴ قاشق غذاخوری سس گوجه فرنگی خوب (خانگی یا تجاری)

$\frac{1}{2}$ فنجان (۶۰ گرم) پنیر پیتزای رنده شده

مواد اضافی برای رویه

۱ قاشق غذاخوری (۱۵ گرم) کره

۱ قاشق غذاخوری پیازچه خرد شده

$\frac{1}{2}$ فنجان (۶۰ گرم) کدو ورقه ورقه شده

$\frac{3}{4}$ فنجان (۶۰ گرم) قارچ ورقه ورقه شده

نمک و فلفل به اندازهٔ دلخواه

ذرت، باریکه‌های فلفل خام، تکه‌های پنیر، زیتون، و ریحان تازه (اختیاری)

اضافه کردن انواع سبزیجات رنگارنگ به مینی‌پیتزا راه بسیار خوبی برای تشویق کودک به خوردن سبزیجات بیشتر است. برای موقعیتهای ویژه، می‌توانید پیتزا را به شکل صورت حیوانات، مانند تصویرهای فوق، تزئین کنید.

۱ برای تهیهٔ رویهٔ پیتزا، کره را در تابه داغ کنید، پیازچه را اضافه کنید، و ۱ دقیقه تفت دهید. کدو و قارچ را اضافه کنید و حدود ۴ دقیقه تفت دهید تا نرم شوند. چاشنی به اندازهٔ دلخواه بزنید.

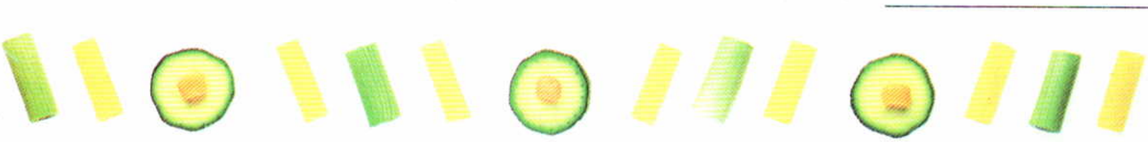
۲ نان مافین یا باگت را اندکی سوخاری کنید. سس گوجه فرنگی را بین تکه‌های نان مافین یا باگت تقسیم کنید و به طور یکنواخت روی آنها بمالید، سپس پنیر بپاشید. سبزیجات پخته را روی آن بریزید، در صورت تمایل به شکلهای دلخواه خودتان یا به شکل حیوانات درآورید، سپس در فرکه از پیش داغ کرده‌اید بپزید تا وقتی که پنیر شروع به حباب دادن کند و طلایی شود. در صورت تمایل از ذرت، فلفل خام، پنیر، زیتون، و ریحان برای تزئین بیشتر استفاده کنید.

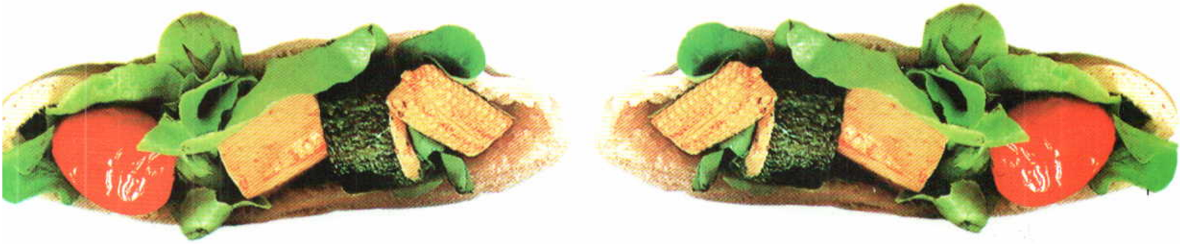
آماده‌سازی / پخت
۱۰ دقیقه / ۱۵ دقیقه

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی کلسیم، پروتئین، ویتامین آ، ویتامینهای ب

تصویر دیگر در صفحه ۸۷





کباب ذرت، گوجه فرنگی گیلاسی، و سویا

۲۷۵ گرم خمیر سویای سفت خرد شده به قطعات مکعبی

۶ ذرت کوچک نصف شده

۱ کدو پوست کنده و حلقه حلقه شده

۸ گوجه‌فرنگی گیلاسی

۴ نان پاکتی کوچک نصف شده

مواد سالاد برای تزئین

ماریناد

۱½ قاشق غذاخوری سس سویا

۱½ قاشق غذاخوری عسل

۱½ قاشق غذاخوری سس آلو

۱ قاشق غذاخوری روغن نباتی

۱ پیازچه ریز ریز شده

خمیر سویا جایگزینی مغذی برای گوشت است. هرچند به صورت طبیعی طعم خاصی ندارد، اگر در ماریناد خوابانده شود خوشمزه می‌شود زیرا طعمهای مختلف را خوب به خود می‌کشد و بافت نرم آن برای کودکان خوشایند است.

۱ مواد ماریناد را در یک فنجان کوچک با هم مخلوط کنید. خمیر سویا را در یک کاسهٔ کم‌عمق بریزید و ماریناد را روی آن بریزید. در آن را بگذارید و حدود ۱ ساعت به حال خود رها کنید. در این مدت، ۴ سیخ کباب چوبی را در آب سرد بخوابانید.

۲ تکه‌های خمیر سویا، ذرت، کدو، و گوجه فرنگی را یک در میان به سیخ بکشید. مقداری ماریناد روی آنها بریزید. کبابها را روی کباب‌پز داغ یا اجاق بگذارید و گاهی برگردانید تا هر طرف آنها به مدت ۳ دقیقه یا تا وقتی که سبزیجات نرم شوند و خمیر سویا برشته شود کباب شود.

۳ کبابها را از سیخ خارج کنید، در نانهای پاکتی بگذارید، و با سبزیجات سالادی تزئین کنید.

آماده‌سازی / پخت
۱ ساعت و ۵ دقیقه شامل ۱ ساعت گذاشتن در مارینا د / ۶ دقیقه

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی کلسیم، الیاف، اسید فولیک، آهن، پروتئین، ویتامین آ، ویتامین ث، ویتامین ای، و روی

تصویر اصلی در صفحه ۸۶

نکته

در صورت تمایل می‌توانید ذرت و کدو را قبل از به سیخ کشیدن کمی در آب بجوشانید.

برنج چند رنگ با لوبیا

۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون

½ پیاز خرد شده

۱ حبه سیر له شده

فلفل قرمز و سبز بی‌دانه و خرد شده، از هر کدام ¼ فنجان (۳۰ گرم)

¼ فنجان (۳۰ گرم) هویج خرد شده

½ فنجان (۱۲۵ گرم) برنج سفید دانه‌بلند

۱¼ فنجان (۳۰۰ میلی‌لیتر) آب مرغ (صفحه ۴۶) یا آب پخت سبزیجات

۱ گوجه‌فرنگی بی پوست و دانه و خردشده

⅓ فنجان (۴۵ گرم) نخود فرنگی منجمد

۶۰ گرم کنسرو لوبیاقرمز

مخلوط لوبیا با برنج یک غذای پروتئینی پرکیفیت برای کودکانی است که گوشت دوست ندارند. خوشرنگی این غذا نیز بسیار خوشایند است.

۱ روغن را در تابه داغ کنید. پیاز و سیر را اضافه کنید و تفت دهید تا نرم شوند. فلفل و هویج را اضافه کنید و ۲ دقیقه تفت دهید، و هر از گاه هم بزنید. برنج را اضافه کنید و ۲ تا ۳ دقیقه بپزید.

۲ آب مرغ و گوجه‌فرنگی خرد شده را اضافه کنید، و مخلوط را جوش بیاورید. حرارت را کم کنید، درپوش بگذارید، و ۱۰ دقیقه بپزید.

۳ در ظرف را بردارید، نخود فرنگی و لوبیا را اضافه کنید، و ۶ دقیقه یا تا وقتی برنج و سبزیجات نرم شوند بپزید و گاهی هم بزنید.

<u>گونهٔ دیگر</u>

به جای لوبیا، ½ فنجان (۷۵ گرم) گوشت خرد شده و به همین مقدار ذرت کنسرو یا منجمد اضافه کنید.

آماده‌سازی / پخت
۵ دقیقه / ۲۵ دقیقه

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی بتاکاروتن، الیاف، اسید فولیک، پروتئین، ویتامین ث، و روی

سرخ کردنی سبزیجات ترش و شیرین

$1\frac{1}{2}$ قاشق غذاخوری روغن نباتی

۱ پیاز حلقه حلقه شده

۶۰ گرم ذرت کوچک چهار قسمت شده به صورت طولی

$\frac{1}{2}$ فنجان (۶۰ گرم) ورقه‌های هویج بریده شده به شکلهای جالب

۱ فنجان (۹۰ گرم) گلچه‌های کلم بروکولی

$\frac{3}{4}$ فنجان (۹۰ گرم) جوانهٔ لوبیا

$\frac{1}{2}$ فنجان باریکه‌های فلفل قرمز بی‌دانه

۱ پیازچه ریز ریز شده

یک سر انگشت فلفل سیاه

سس ترش و شیرین

$\frac{2}{3}$ فنجان (۱۵۰ میلی‌لیتر) آب پخت سبزیجات

$\frac{1}{2}$ قاشق غذاخوری نشاستهٔ ذرت مخلوط شده با ۱ قاشق غذاخوری آب

۲ قاشق چایخوری شکر سرخ

$\frac{1}{2}$ قاشق غذاخوری سس سویا

یکی از بهترین راههای تشویق کودک به خوردن سبزیجات، تهیهٔ سرخ‌کردنی رنگارنگ است. دقت کنید سبزیجات چنان سرخ نشوند که تردی آنها از دست برود. در این صورت طعم و مواد مغذی آنها حفظ می‌شود.

۱ روغن را در تابه داغ کنید. پیاز را به آن اضافه کنید و حدود ۵ دقیقه تفت دهید تا نرم شود. ذرت، هویج، و گلچه‌های کلم بروکولی را به تابه اضافه کنید و ۲ دقیقهٔ دیگر در حالی که مرتب هم می‌زنید سرخ کنید.

۲ جوانهٔ لوبیا، فلفل قرمز، و پیازچه را اضافه کنید و ۲ دقیقه دیگر نیز در حال هم زدن سرخ کنید. کمی فلفل سیاه به عنوان چاشنی اضافه کنید.

۳ برای تهیهٔ سس، آب پخت سبزیجات را در یک تابهٔ کوچک با خمیر نشاستهٔ ذرت مخلوط کنید. شکر سرخ و سس سویا را به آن اضافه کنید و هم بزنید. ظرف را روی حرارت بالا بگذارید تا وقتی که جوش بیاید، و به مدت حدود ۲ دقیقه بپزید تا سس غلیظ شود. این سس را روی سبزیجات داغ تهیه شده در مرحلهٔ قبل بریزید و در تابه حرارت دهید.

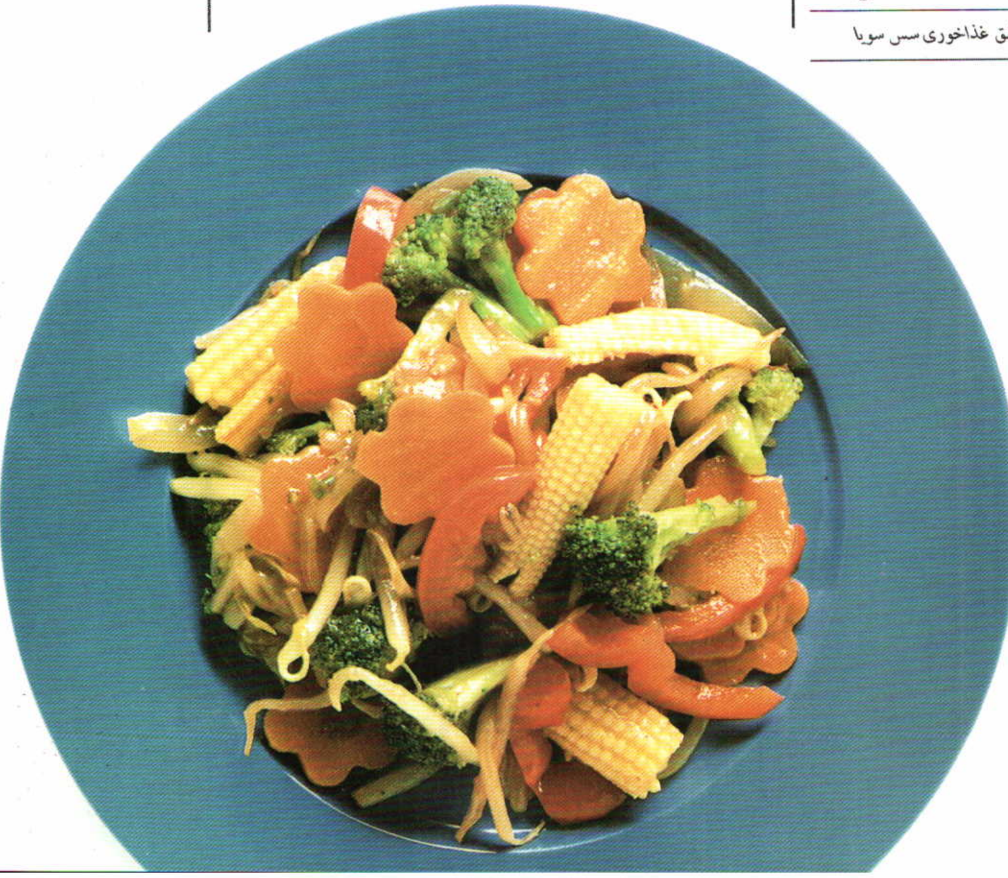
آماده‌سازی / پخت
۱۵ دقیقه / ۱۵ دقیقه

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی بتاکاروتن، الیاف، اسید فولیک، آهن، و ویتامین ث

نکته

برای کودکان خردسال، هویج و کلم بروکولی را ابتدا کمی بجوشانید تا جویدن آنها راحت‌تر باشد.



کروکت گیاهی

۳ سیب زمینی متوسط پوست کنده و خرد شده به تکه‌های بزرگ
۱ قاشق غذاخوری (۱۵ گرم) کره
نمک و فلفل به اندازهٔ دلخواه
۳/۴ فنجان (۷۵ گرم) گلچه‌های بروکولی
۱/۲ فنجان (۶۰ گرم) هویج خرد شده
۱/۳ فنجان (۴۵ گرم) ذرت منجمد
۶۰ گرم پنیر پیتزا
چیپس سیب‌زمینی با نمک، خرد شده

۱ ظرف بزرگی از آب با کمی نمک را جوش بیاورید، سیب‌زمینی‌ها را اضافه کنید، و بپزید تا نرم شوند. آب آن را خالی کنید و با کره و چاشنی له کنید.

۲ در همین حال، سبزیجات را در بخارپز بگذارید و ۶ تا ۷ دقیقه بپزید تا نرم شوند. آنها را با سیب‌زمینی له شده مخلوط کنید و به اندازهٔ دلخواه چاشنی بزنید.

۳ پنیر را به هشت باریکه تقسیم کنید. با دست مخلوط سیب‌زمینی و سبزیجات را دور پنیر شکل دهید تا ۸ کروکت به شکل سوسیس درست شود.

۴ کروکتها را در چیپس خرد شده بغلتانید تا کاملا پوشانده شوند و روی سینی فر بگذارید. ۱۵ دقیقه در فر از پیش داغ شده بپزید.

آماده‌سازی / پخت
۱۰ دقیقه / ۴۰ دقیقه

دمای فر
۱۸۰ درجه سانتیگراد

برای ۸ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی بتاکاروتن، کلسی
الیاف، اسید فولیک، پروتئی
ویتامین ب۱۲، و ویتامین ث

مناسب برای انجماد

کروکت سبزیجات

۲۰۰ گرم شلغم
۱۰۰ گرم کدو حلوایی
۱ سیب زمینی متوسط
۱/۲ فنجان (۷۵ گرم) تره فرنگی ریز ریز شده، فقط قسمت سفید
۲ فنجان (۱۵۰ گرم) قارچ خرد شده
۲ قاشق غذاخوری جعفری تازهٔ خرد شده
۲ فنجان (۱۲۵ گرم) ریزه نان
۱/۲ قاشق غذاخوری سس سویا
۱/۲ تخم‌مرغ کمی هم زده شده
نمک و فلفل به اندازهٔ دلخواه
آرد برای پوشش دادن
روغن نباتی برای سرخ کردن

این غذا را به صورت گرم یا سرد می توان صرف کرد و برای بردن ناهار به مدرسه یا پیک نیک ایده‌آل است.

۱ شلغم، کدو حلوایی، و سیب زمینی را پوست بکنید و رنده کنید. با دستهایتان مواد رنده شده را فشار دهید تا بخشی از رطوبت آنها خارج شود.

۲ همهٔ سبزیجات را با جعفری، ریزه نانها، سس سویا، و تخم‌مرغ هم‌زده مخلوط کنید. به اندازهٔ دلخواه چاشنی بزنید.

۳ این مخلوط را به صورت ۱۲ کروکت، هر یک به اندازهٔ گردو درآورید. آرد را در یک بشقاب بریزید و کروکتها را کمی روی آن بغلتانید.

۴ روغن را در یک تابهٔ بزرگ داغ کنید، کروکتها را اضافه کنید، و ۸ تا ۱۰ دقیقه روی حرارت ملایم تفت دهید و گاهی هم بزنید تا روی آنها طلایی شود و داخل آنها خوب بپزد.

آماده‌سازی / پخت
۲۵ دقیقه / ۱۰ دقیقه

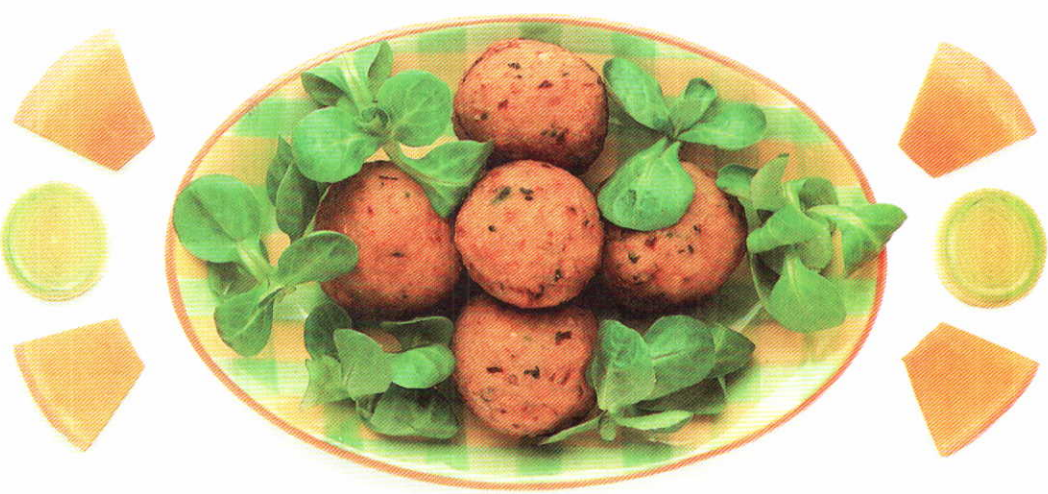
دمای فر
۱۸۰ درجه سانتیگراد

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی بتاکاروتن، کلسی
الیاف، آهن، ویتامینهای
ویتامین ث، و ویتامین ای

مناسب برای انجماد

نکته
برای این غذا بهتر است از ریزه نان سا
تازه استفاده کنید. اما اگر موج
نداشتید به جای آن از ریزه نان گند
کامل استفاده کنید.





ستارهٔ دریایی با ماهی آزاد

- ۵۰۰ گرم سیب زمینی پخته و سرد شده
- ۲ قاشق غذاخوری سس گوجه فرنگی
- ۱ قاشق چایخوری سس وسترشایر
- ۱ تخم‌مرغ خوب زده شده
- ۲ قاشق غذاخوری پیازچه تازهٔ خرد شده
- ۳۷۵ گرم فیله ماهی آزاد پخته و تکه تکه شده
- ۳ قاشق غذاخوری ریزه نان تازه، به‌علاوهٔ مقداری برای پوشش دادن
- کمی کرهٔ آب شده

این غذا را می‌توانید با لوبیا سبز و سس مخصوص گوجه فرنگی (ر.ک. صفحه ۱۲۲) صرف کنید.

۱ سیب زمینی را با سس گوجه فرنگی، سس وسترشایر، تخم‌مرغ، و پیازچه له کنید. ماهی آزاد را همراه با ۳ قاشق غذاخوری ریزه نان با آن مخلوط کنید. این مخلوط را به صورت تعدادی کلوچه درآورید.

۲ کلوچه‌های فوق را به شکل ۸ ستارهٔ دریایی درآورید. با دست پره‌های ستاره‌ها را تیز کنید. به دو طرف آنها ریزه نان بزنید و کره بمالید.

۳ کلوچه‌ها را روی سینی فر که اندکی به آن روغن زده‌اید بچینید و در فر از پیش داغ شده بگذارید. هر طرف آنها را ۴ دقیقه بپزید.

آماده‌سازی / پخت
۲۰ دقیقه / ۸ دقیقه

دمای فر
۱۸۰ درجه سانتیگراد

برای ۸ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی اسید فولیک، پروتئین، ویتامینهای ب، و ویتامین د

مناسب برای انجماد

نکته
این کلوچه ماهی‌ها را می‌توانید به جای پختن در فر، با کمی روغن سرخ کنید.

کوفته ریزهٔ ماهی طلایی

- ۴ قاشق غذاخوری روغن نباتی
- ۱ قاشق غذاخوری (۱۵ گرم) کره
- ۱ پیاز ریز ریز شده
- ۵۰۰ گرم ماهی نرم و بی‌استخوان ریز ریز شده
- ۶۰ گرم هویج رنده شده با رندهٔ ریز
- ۱ قاشق غذاخوری جعفری تازهٔ خرد شده
- ۱ قاشق غذاخوری شکر نرم
- $\frac{1}{2}$ تخم‌مرغ اندکی هم زده شده
- ۱ قاشق غذاخوری آرد
- نمک و فلفل به اندازهٔ دلخواه

اندازهٔ این کوفته‌ها باید طوری باشد که کودک نوپا بتواند با دست بردارد و بخورد. این غذا اصلا طعم ماهی ندارد. طعم آن کمی شیرین و بسیار خوشایند است. ماهیها را می توانید با مولینکس آسیاب و مخلوط کنید.

۱ یک قاشق غذاخوری روغن نباتی را همراه با کره در یک تابهٔ کوچک داغ کنید. پیاز را اضافه کنید و حدود ۵ دقیقه یا تا وقتی که کمی نرم شود تفت دهید.

۲ ماهیها را در کاسه بریزید و پیاز، هویج، جعفری، شکر، تخم‌مرغ هم‌زده، آرد، و چاشنی به اندازهٔ دلخواه با آن مخلوط کنید. سپس مخلوط را به شکل حدود ۲۴ کوفته هر یک به اندازهٔ گردو درآورید.

۳ سه قاشق غذاخوری روغن نباتی باقی مانده را در تابه داغ کنید. کوفته ماهی‌ها را در آن بیندازید و حدود ۱۰ دقیقه بپزید تا همه جای آنها طلایی شود. روی کاغذ خشک‌کن بگذارید تا روغن آنها کشیده شود.

آماده‌سازی / پخت
۵ دقیقه / ۲۰ دقیقه

برای ۸ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی پروتئین، ویتامین آ، ویتامین ب۱۲، و ویتامین ای

مناسب برای انجماد

برنج و مرغ یک کاسه

این غذای برنجی هم آسان و هم خوشمزه است. در صورت تمایل می‌توانید به جای مرغ، سبزیجات را بیشتر کنید.

- ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون
- ۱ پیاز ریز ریز شده
- ۱/۲ فنجان (۶۰ گرم) هویج خرد شده
- ۱ قاشق غذاخوری جعفری تازهٔ خرد شده
- ۱۲۵ گرم سینهٔ مرغ خرد شده
- ۱ فنجان (۱۷۵ گرم) برنج دانه‌بلند آب‌کشی شده
- ۱ ۱/۲ فنجان (۳۵۰ میلی‌لیتر) آب مرغ (ر.ک. صفحه ۴۶)
- ۱ فنجان (۲۰۰ گرم) گوجه‌فرنگی خردشده
- ۱/۲ فنجان (۶۰ گرم) نخود فرنگی منجمد
- ۲ قاشق غذاخوری پنیر پیتزا تازه رنده شده

۱ روغن را در تابه داغ کنید. پیاز را اضافه کنید و تفت دهید تا نرم شود. هویج و جعفری را اضافه کنید و ۲ تا ۳ دقیقه تفت دهید. مرغ را اضافه کنید و ۲ تا ۳ دقیقه بپزید.

۲ برنج را به تابه اضافه کنید و ۱ دقیقه هم بزنید. آب مرغ را همراه با گوجه فرنگی و نخود فرنگی داخل تابه بریزید و هم بزنید. مخلوط را جوش بیاورید، سپس در ظرف را بگذارید و ۱۵ دقیقه بپزید.

۳ در ظرف را بردارید و به مدت ۵ دقیقه یا تا وقتی که برنج نرم شود بپزید و در همین حال گاهی هم بزنید. از روی اجاق بردارید و پنیر را با آن مخلوط کنید.

آماده‌سازی / پخت
۵ دقیقه / ۳۰ دقیقه

برای ۸ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی بتاکاروتن، کلسیم، اسید فولیک، پروتئین، و روی

مناسب برای انجماد

مرغ انگشتی

این تکه‌های ترد مرغ غذای انگشتی خوشمزه‌ای را تشکیل می‌دهد. آنها را همراه با سس گوجه فرنگی صرف کنید.

- نمک و فلفل به اندازهٔ دلخواه
- ۱/۴ فنجان (۳۰ گرم) آرد
- ۱ سینهٔ مرغ بریده شده به ۶ باریکه
- ۱ تخم‌مرغ کوچک، کمی هم‌زده
- ۱ فنجان (۴۵ گرم) برشتوک ذرت خرد شده با وردنه
- ۲ قاشق غذاخوری روغن نباتی

۱ به آرد اندکی چاشنی بزنید و در یک کیسهٔ پلاستیکی بریزید. تکه‌های مرغ را در کیسه بیندازید و هم بزنید تا آغشته به آرد شوند.

۲ تکه‌های مرغ را در تخم‌مرغ هم‌زده فرو برید، سپس در برشتوک ذرت بغلتانید. روغن را در تابه داغ کنید، تکه‌های مرغ را در آن بیندازید، و حدود ۶ دقیقه هر طرف آنها را تفت دهید تا بیرون آنها ترد شود و داخل آنها کاملا بپزد.

آماده‌سازی / پخت
۵ دقیقه / ۱۲ دقیقه

برای ۲ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی اسید فولیک، آهن، پروتئین، و ویتامینهای ب

مناسب برای انجماد قبل از پخت

جوجه کباب با ماریناد عسل و مرکبات

برای این کباب خوش‌طعم، سبزیجات مورد علاقهٔ خودتان را انتخاب کنید، مثلا قارچ یا کدو.

- ۱ سینه و ۴ ران مرغ بی‌استخوان، پوست‌کنده و بی‌چربی
- ۱/۲ فلفل قرمز بریده شده به شکل باریکه
- ۱/۲ پیاز کوچک تکه تکه شده
- ۴ نان پاکتی کوچک نصف شده
- مواد سالاد برای تزئین

ماریناد

- ۱ قاشق غذاخوری سس سویا
- ۱ قاشق غذاخوری عسل
- آب‌لیمو و آب پرتغال تازه، از هر کدام ۱ قاشق غذاخوری
- ۱ قاشق چایخوری روغن نباتی

۱ مواد ماریناد را در یک کاسه با هم مخلوط کنید. مرغ را به شکل تکه‌های کوچک ببرید و همراه با فلفل و پیاز به ماریناد اضافه کنید. در آن را بگذارید و حداقل ۳۰ دقیقه بگذارید تا بماند. در همین حال، ۴ سیخ چوبی را در آب سرد بخیسانید.

۲ تکه‌های مرغ، فلفل، و پیاز را یک در میان به سیخ بکشید. با استفاده از کباب‌پز یا فر داغ حدود ۵ دقیقه هر طرف آنها را بپزید تا کاملا بپزند و قهوه‌ای شوند.

۳ کبابها را از سیخ خارج کنید، یک در میان همراه با سبزیجات در نان پاکتی بگذارید، و با سبزیجات سالادی تزئین کنید.

آماده‌سازی / پخت
۳۵ دقیقه / ۱۰ دقیقه

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی بتاکاروتن، اسید فولیک، آهن، پروتئین، ویتامین ب، ویتامین ث، و روی

تصویر در صفحه ۸۶

نکته
در صورت تمایل برای عطر و طعم بیشتر، ۱/۲ قاشق غذاخوری کنجد با ماریناد اضافه کنید.



بولونیایی مرغ

- ۲ قاشق غذاخوری روغن نباتی
- ۱ پیازچه ریز ریز شده
- ۱ حبه سیر له شده
- ۱ تره فرنگی خرد شده
- ۵۰۰ گرم مرغ چرخ کرده
- ۱ هویج خرد شده
- ۱ ۱/۲ فنجان (۴۰۰ گرم) گوجه فرنگی خرد شده
- ۱/۲ فنجان (۱۲۵ میلی لیتر) آب
- ۱ قاشق چایخوری شکر نرم
- ۲ قاشق چایخوری سس گوجه فرنگی
- ۲ قاشق چایخوری برگ تازهٔ آویشن
- نمک و فلفل به اندازهٔ دلخواه

با استفاده از مرغ یا بوقلمون چرخ کرده می‌توان سس خوشمزه‌ای برای ماکارونی تهیه کرد. نوعی که در اینجا شرح می‌دهیم برای پر کردن داخل ماکارونی درشت خوب است. اگر آویشن تازه در اختیار ندارید، به جای آن ۱/۲ قاشق چایخوری آویشن خشک استفاده کنید.

۱ روغن نباتی را در تابه داغ کنید، پیازچه و سیر را اضافه کنید، و ۲ تا ۳ دقیقه روی حرارت ملایم تفت دهید. تره فرنگی را اضافه کنید و حدود ۳ دقیقه تفت دهید تا شروع به نرم شدن کند.

۲ مرغ را اضافه کنید، تکه‌های آن را با چنگال از هم جدا کنید تا به هم نچسبند، و حدود ۳ دقیقه تفت دهید. هویج را اضافه کنید و سپس بقیهٔ مواد را نیز مخلوط نمایید.

۳ مخلوط را جوش بیاورید و سپس در حالی که گاهی هم می‌زنید، حدود ۲۰ دقیقه بپزید، تا اینکه سبزیجات نرم شوند و مرغ کاملا بپزد. اندکی چاشنی بزنید و با ماکارونی صرف کنید.

آماده‌سازی / پخت
۵ دقیقه / ۳۰ دقیقه

برای ۸ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی بتاکاروتن، اسید فولیک، پروتئین، ویتامینهای ب، و روی

مناسب برای انجماد

کوفته ریزه با سس ترش و شیرین

کوفته ریزه

- ۲۵۰ گرم گوشت گوسفندی چرخ کرده
- ۱ پیاز ریز ریز شده
- ۱/۲ فلفل قرمز، ریز ریز شده
- ۱ قاشق غذاخوری جعفری تازهٔ خرد شده
- ۱ سیب کوچک پوست کنده و رنده شده
- نمک و فلفل به اندازهٔ دلخواه
- آرد برای پوشش دادن
- ۲ قاشق غذاخوری روغن برای سرخ کردن

سس ترش و شیرین

- ۱ ۱/۲ فنجان (۴۰۰ گرم) گوجه‌فرنگی خرد شده
- ۱ قاشق غذاخوری سرکه
- ۱ قاشق غذاخوری شکر سرخ
- ۱ قاشق غذاخوری سس گوجه فرنگی
- کمی سس وسترشایر

این کوفته‌های سبک و آبدار با سس ملس گوجه فرنگی هرگاه با برنج یا ماکارونی صرف شود بسیار خوش‌طعم است. به صورت سادهٔ آن نیز به عنوان یک غذای انگشتی مناسب است.

۱ همهٔ اجزای مربوط به کوفته را با هم مخلوط کنید و به اندازهٔ دلخواه چاشنی بزنید. سپس این مخلوط را به صورت ۱۶ توپ کوچک درآورید. آرد را در بشقاب بریزید و کوفته‌ها را در آن بغلتانید.

۲ روغن نباتی را در تابه حرارت دهید، سپس کوفته‌ها را در آن بیندازید و در حالی که هر از گاه آنها را برمی‌گردانید، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه تفت دهید تا رنگ آنها قهوه‌ای شود و تقریبا به طور کامل بپزند.

۳ در همین حال، همهٔ اجزای مربوط به سس را در یک کاسهٔ کوچک روی حرارت متوسط مخلوط کنید و ۴ دقیقه بپزید. بچشید و در صورت لزوم چاشنی اضافه کنید.

۴ سس را در تابه روی کوفته‌ها بریزید و حدود ۱۰ دقیقه یا تا وقتی که سس غلیظ شود و کوفته‌ها به طور کامل بپزند روی حرارت متوسط بپزید.

آماده‌سازی / پخت
۲۰ دقیقه / ۲۵ دقیقه

برای ۸ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی اسید فولیک، آهن، پروتئین، ویتامینهای ب از جمله ب۱۲، و روی

مناسب برای انجماد

کلوچهٔ کشمش و جو

- ۷ قاشق غذاخوری (۱۰۰ گرم) کرهٔ بی‌نمک
- $\frac{2}{3}$ فنجان (۱۸۰ گرم) شکر
- ۱ تخم‌مرغ
- ۱ قاشق چایخوری وانیل
- ۱ فنجان (۱۲۵ گرم) آرد
- $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری دارچین
- $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری بکینگ پاودر
- $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری جوش شیرین
- $\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری نمک
- $\frac{1}{2}$ فنجان (۷۵ گرم) بلغور جو
- ۱ فنجان (۱۷۵ گرم) کشمش

۱ کره و شکرها را با مخلوط‌کن برقی یا با دست مخلوط کنید. تخم‌مرغ و وانیل را به آن اضافه کنید و بزنید.

۲ آرد، دارچین، پودر نانوایی (بکینگ پاودر)، جوش شیرین، و نمک را با هم الک کنید. آنها را به مخلوط مرحلهٔ اول اضافه کنید و بزنید تا خوب مخلوط شود. جو و کشمش را اضافه کنید و هم بزنید.

۳ دو سینی فر را اندکی چرب کنید. با دستهایتان خمیر را به شکل ۲۲ توپ به اندازهٔ گردو درآورید. آنها را با فاصلهٔ زیاد از هم روی سینی فر بگذارید و اندکی تخت کنید.

۴ کلوچه‌ها را به فر که از قبل داغ کرده‌اید منتقل کنید و حدود ۱۰ دقیقه یا تا وقتی که همه جای آنها اندکی طلایی شود بپزید. سپس روی شبکهٔ توری بگذارید تا سرد شوند. در یک ظرف دربسته نگهداری کنید.

آماده‌سازی / پخت
۲۰ دقیقه / ۱۰ دقیقه

دمای فر
۱۹۰ درجه سانتیگراد

برای تهیهٔ ۲۲ کلوچه کافی است

مناسب برای انجماد

مافین موزی

- ۲ فنجان (۶۰ گرم) برشتوک سبوس
- $1\frac{1}{4}$ فنجان (۳۰۰ میلی لیتر) شیر
- ۱ فنجان (۱۲۵ گرم) آرد گندم کامل
- $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری نمک
- ۱ قاشق غذاخوری بکینگ پاودر
- ۴ قاشق غذاخوری (۶۰ گرم) کره
- $\frac{1}{4}$ فنجان (۶۰ گرم) شکر نرم
- ۱ تخم‌مرغ
- ۲ موز له شده
- $\frac{1}{2}$ فنجان (۹۰ گرم) کشمش

این مافین‌ها سرشار از مواد خوب طبیعی است که صبحانه‌ای عالی را برای مواقعی که عجله دارید فراهم می‌سازد.

۱ برشتوک سبوس را ۱۰ دقیقه در شیر بخیسانید. آرد، نمک، و پودر نانوایی (بکینگ پاودر) را با هم الک کنید.

۲ کره و شکر را با هم مخلوط کنید و خوب بزنید، سپس تخم‌مرغ را نیز به آنها اضافه کنید و بزنید. برشتوک سبوس و مخلوط آرد را با قاشق یک در میان به آن اضافه کنید و هم بزنید. موز له شده و کشمش را نیز اضافه و مخلوط کنید.

۳ در یک ظرف کلوچه‌پزی فنجانهای کاغذی بگذارید و هر یک را تا نیمه از مخلوط تهیه شده پر کنید. آنها را به مدت ۳۰ دقیقه در فر که از قبل داغ کرده‌اید بگذارید.

آماده‌سازی / پخت
۱۵ دقیقه / ۳۰ دقیقه

دمای فر
۱۸۰ درجه سانتیگراد

برای تهیهٔ ۱۲ مافین کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی الیاف، اسید فولیک، آهن، و ویتامینهای ب شامل ب۱۲

مناسب برای انجماد

معجون توت فرنگی و موز

- ۱۲۵ گرم توت فرنگی
- ۱ موز کوچک خرد شده
- $\frac{1}{2}$ فنجان (۱۴۰ گرم) ماست وانیلی
- ۴ قاشق غذاخوری شیر، به علاوهٔ مقداری اضافی برای استفاده در صورت لزوم

ماست و میوه یک نوشیدنی خوش‌طعم و مغذی است. برای مواقع خاص، می‌توانید به جای ماست از بستنی وانیلی استفاده کنید.

همهٔ مواد را با مخلوط‌کن دستی هم بزنید تا یکدست شود. در صورت لزوم شیر اضافه کنید تا رقیق شود.

گونهٔ دیگر

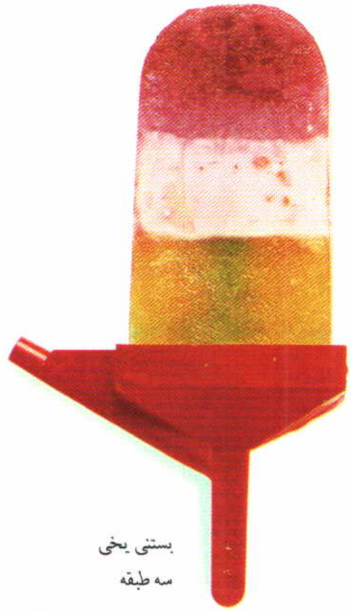
۲ قاشق غذاخوری شیر داغ را با ۳ قاشق غذاخوری پودر مالت مخلوط کنید. دو سوم فنجان (۱۵۰ میلی‌لیتر) شیر سرد، ۲ قاشق بستنی شکلاتی، و ۲ کیک شکلاتی خرد شده (اختیاری) اضافه کنید. در مخلوط‌کن به صورت یکدست درآورید.

آماده‌سازی
۵ دقیقه

برای ۲ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی کلسیم، اسید فولیک، پروتئین، ویتامین ث و ب۱۲

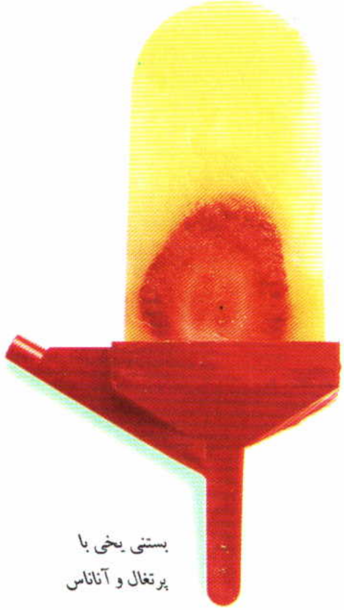
نکته
اگر توت‌فرنگی‌ها خیلی شیرین نیست، می‌توانید کمی شکر یا عسل اضافه کنید.



بستنی یخی
سه طبقه



بستنی یخی با
میوه‌های تابستانی



بستنی یخی با
پرتغال و آناناس

بستنی یخی خانگی

۲۵۰ گرم میوه‌های تابستانی تازه یا منجمد (مانند توت فرنگی، تمشک، گیلاس بی‌دانه، یا شاه‌توت)

۲ قاشق غذاخوری شکر شیرینی‌پزی الک شده

$\frac{۲}{۳}$ فنجان (۱۵۰ میلی‌لیتر) آب‌انگور کم‌شکر

$۱\frac{۱}{۴}$ فنجان (۳۰۰ میلی‌لیتر) ماست خامه‌ای

۲ فنجان (۵۰۰ میلی‌لیتر) آب‌میوهٔ تازه (مانند آب پرتغال یا آناناس)

بستنی یخی چیزی است که تقریبا همهٔ بچه‌ها دوست دارند. در اینجا، بستنی یخی را با موادی درست می‌کنیم که حقیقتا برای کودک شما خوب است: پورهٔ میوه، ماست، و آب‌میوهٔ تازه. می‌توانید این بستنی را با یک میوه و به شکل یکدست درست کنید، اما شکل سه‌طبقهٔ آن برای کودکان خیلی جذاب است.

۱ میوه‌های تابستانی را همراه با شکر در یک کاسه بریزید و چند دقیقه روی حرارت ملایم بپزید تا نرم و له شوند. در مخلوط‌کن به صورت پوره درآورید، آب انگور را به آن اضافه کنید، و سپس از صافی بگذرانید. کنار بگذارید تا سرد شود.

۲ مخلوط فوق را در ۱۰ تا ۱۲ قالب بستنی یخی بریزید. هر قالب را تا حدود یک سوم پر کنید و در فریزر بگذارید. وقتی لایهٔ اول گرفت، تقریبا به ارتفاع ۲/۵ سانتیمتر ماست بریزید و باز در فریزر بگذارید. وقتی لایهٔ دوم نیز منجمد شد، قالبها را با آب‌میوهٔ تازه تقریبا پر کنید و چوب بستنی و درِ قالبها را بگذارید و مجددا در فریزر قرار دهید.

۳ هنگام خوردن، قالب بستنی را چند ثانیه زیر آب داغ بگیرید تا کمی نرم شود.

گونهٔ دیگر

در هر یک از قالب بستنی‌ها یک تکه توت فرنگی قرار دهید. ۳/۷۵ فنجان (۹۰۰ میلی‌لیتر) آب پرتغال تازه و صاف شده را با ۱/۵ فنجان (۳۵۰ میلی‌لیتر) آب آناناس یا میوه‌های دیگر مخلوط کنید. کمی موز یا انبهٔ له شده نیز به آن اضافه کنید. این آب‌میوهٔ مخلوط را در قالبها بریزید و بگذارید منجمد شوند.

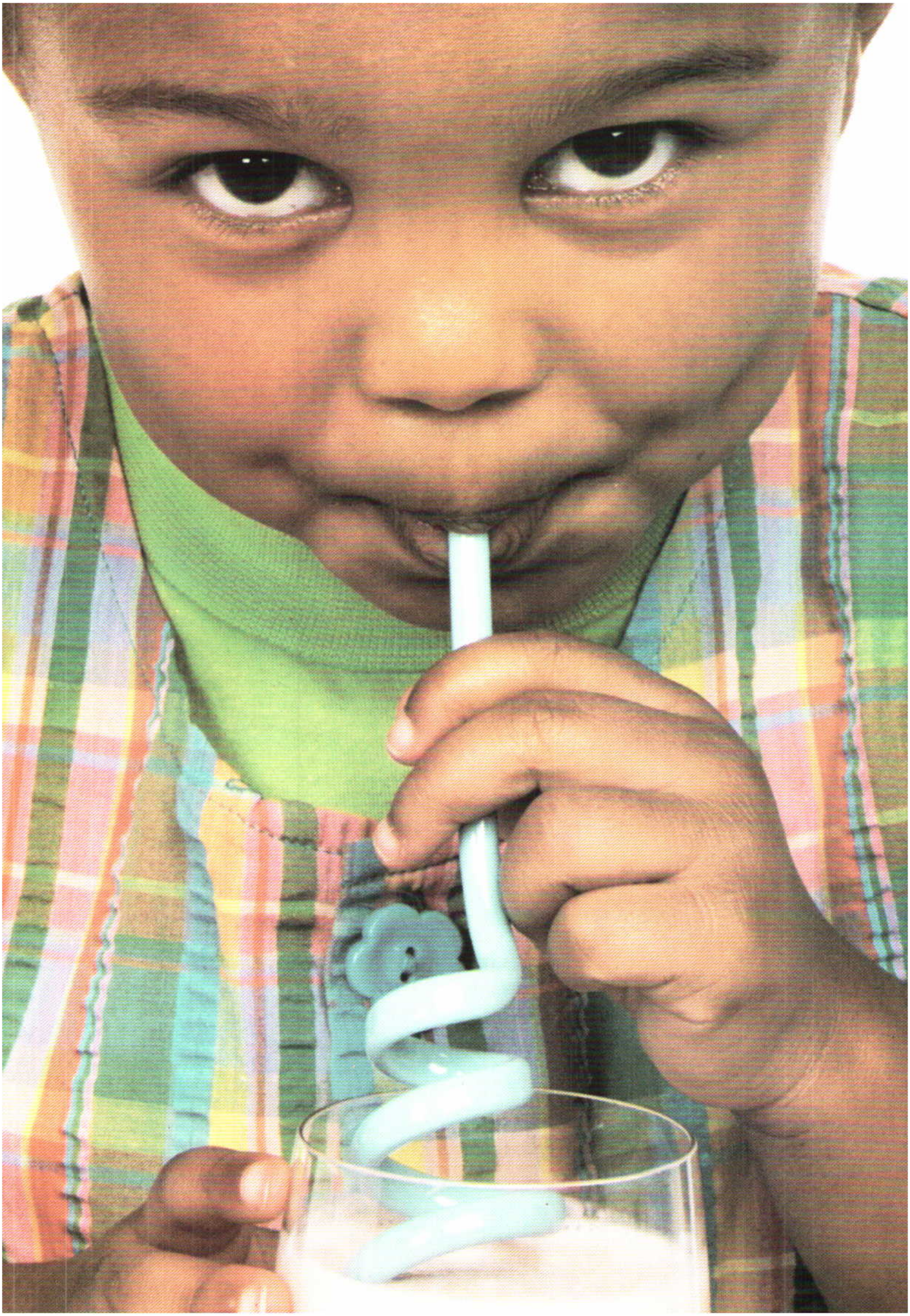
آماده‌سازی
۳ تا ۴ ساعت، شامل زمان انجماد

برای تهیهٔ ۱۲ بستنی یخی معمولی یا ۱۰ بستنی یخی بزرگ کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی ویتامین ث

نکته

انداختن یک تکه میوه یا تمشک تازه در قالب قبل از ریختن مایع، می‌تواند ظاهر بسیار جذابی به بستنی یخی بدهد.





۲ تا ۳ سالگی

تا زمانی که کودک شما به دومین سالگرد تولد خود برسد، قاعدتا در غذاهای اصلی با خانواده همراه شده است و کماکان دامنهٔ ذائقهٔ او در حال گسترش است. این مرحلهٔ سنی برای تشویق او به داشتن علاقهٔ فعال به غذا عالی است. برای این کار مثلا می‌توانید به او اجازه دهید در کارهای ساده و سرگرم‌کنندهٔ آشپزی به شما کمک کند یا در انتخاب غذا برای جشن تولد او از خودش نظر بخواهید.

اوایل کودکی



کودکان در این مرحلهٔ سنی اغلب بسیار به غذای خود توجه دارند، مخصوصا وقتی غذا جلوه و رنگ و روی میهمانی را داشته باشد. شگفت‌آور است که یک دسته کودک ۲ تا ۳ ساله چقدر آرام دور میزی که پر از خوردنیهای رنگارنگ باشد می‌نشینند. بعضی کودکان نیز دمدمی مزاج هستند و هر غذایی را نمی‌خورند. کودک شما هر نوع عادات غذایی که داشته باشد، وقت زیادی را با شما در آشپزخانه می‌گذراند و از همراه بودن با شما در فعالیتهای آشپزی لذت می‌برد.

تغذیهٔ مناسب برای یک روز پرفعالیت

کودکان دو و سه ساله بسیار فعال‌اند و اغلب لاغر و باریک‌اندام به نظر می‌رسند. کودک شما هنوز نیاز به غذا خوردن به مقدار کم اما در تعداد وعده‌های زیاد دارد تا پاسخگوی نیاز بالای او به انرژی باشد و حتی شاید گاهی نیاز به تامین سریع انرژی داشته باشد تا دچار خستگی یا بدخلقی نشود. قند و کربوهیدرات حاصل از منابع تصفیه شده (مانند نوشابه‌های گازدار یا کیک شکلاتی) به سرعت به گلوکز تجزیه می‌شود و به صورت محرکی فوری عمل می‌کند، اما میوه یا آب‌میوه منبع انرژی سالمتری است که ضمنا تاثیر فوری نیز دارد. غذاهای حاوی کربوهیدرات تصفیه نشده، مثل نان سبوس‌دار، سیب‌زمینی، یا شیرینی خانگی (ر.ک. صفحه ۹۸) دیرتر به گلوگز تجزیه می‌شوند و در نتیجه منبع انرژی پایدارتری هستند.

غذاهای «انرژی‌ساز»

برای تامین سریع انرژی:

- یک پیاله برشتوک ذرت
- تکه‌های میوهٔ تازه یا خشک
- ماست و عسل

برای تامین انرژی پایدارتر:

- سبزیجات خام با نان‌خورش
- نان با گوشت، ماهی تن، یا پنیر
- سیب زمینی کبابی با مخلفات
- خوراک لوبیا با نان تست
- سالاد با تخم‌مرغ آب‌پز سفت
- نان جو یا نان برنجی با پنیر
- شیرمیوهٔ تازه

آشپزی، فعالیتی جدید

با دخالت دادن کودکتان در کارهای مربوط به آشپزی و آماده کردن غذا می‌توانید علاقهٔ او را به غذا تشویق کنید. کودکان اغلب اگر در چیدن سفره، آماده کردن خمیر، یا مخلوط کردن اجزای غذا کمک کنند احساس غرور زیادی می‌کنند و کارهایی که ممکن است از نظر بزرگترها خیلی عادی باشد برای آنها جذابیت زیادی دارد. مثلا اینکه تخم‌مرغ را با چند طریق می‌شود پخت، یا وقتی مواد غذایی حرارت داده می‌شوند یا منجمد می‌شوند چگونه شکل، بافت، و رنگ آنها تغییر می‌کند همهٔ اینها تجربه‌های جدیدی برای کودک شماست. مشروط به اینکه او را از چاقوهای تیز و وسایل برقی دور نگه دارید، فعالیتهای زیادی وجود دارد که او می‌تواند تحت نظارت شما انجام دهد، از شکستن تخم‌مرغ در کاسه گرفته تا درآوردن کیک به شکلهای مختلف توسط قالب. در این کتاب دستورهای آشپزی ساده‌ای وجود دارد که برای کمک گرفتن از بچه‌ها در تهیهٔ غذا ایده‌آل است مثلا مینی‌پیتزا (صفحه ۹۱)، نان و پنیر به شکل حیوانات (صفحه ۱۰۶)، کیک الفبای (صفحه ۱۱۴)، یا شکلات با روکش غلات زردآلو (صفحه ۱۳۱).



آموختن مهارتهای جدید
بعضی کارها که از نظر بزرگترها کثافتکاری به حساب می‌آید برای کودکان لذت‌بخش‌ترین کارهاست. کودکتان را آزاد بگذارید تا آزمایش کند.

نشاندن کودک بر سر غذا

در ۲ سالگی، کودکتان می‌تواند با شما بر سر غذا بنشیند و تا حد زیادی همان چیزهایی را می‌خورد که بقیهٔ اعضای خانواده می‌خورند، هرچند شاید در اوقات دیگر. مهم است که حتی اگر کودک قبل از بقیهٔ اعضای خانواده شام می‌خورد، هنگام غذا خوردن در کنار او باشید. تنها گذاشتن او بر سر غذا، حتی اگر در همان اتاق باشید، حتما منجر به دردسر خواهد شد زیرا او خواهد جنگید تا توجه شما را جلب کند. سعی کنید او را تشویق کنید از غذا لذت ببرد. تا جای ممکن او را بر سر ناهار یا شام کنار خود بنشانید. لازم نیست همیشه غذاهای جالب درست کنید، اما حتما فکر کنید که چطور می‌شود همان غذاهای روزمره را بدون زحمت زیاد برای کودک جالبتر کرد. فقط با چند لحظه وقت، می‌توان یک بشقاب غذای ساده را از نظر شکل و رنگ برای کودک جالب کرد. مثلا چیدن میوهٔ تازه در بشقاب کودک لبخند بر لبان او می‌نشاند و علاقهٔ او را برمی‌انگیزد.



نیمروی ساختگی
با قرار دادن یک نصفه زردآلو در وسط ماست وانیلی می‌توان یک شوخی بصری ایجاد کرد.



نان خورش غیرشیرین
ترکیب رنگارنگی از باریکه‌های سبزیجات و نان فورا مورد توجه کودکان قرار می‌گیرد.



کیک چوپان
مقدار کمی در پیشدستی بریزید و اجازه دهید کودک هر طور دلش می‌خواهد آن را تزئین کند.

به یاد داشته باشید

- همیشه ذخیره‌ای از غذاهای مغذی که آماده کردن آنها ساده باشد برای رساندن انرژی به کودک داشته باشید.
- وقتی کودک اظهار گرسنگی کرد او را خیلی منتظر نگه ندارید. او هنوز قادر به شکیبایی نیست و احتمالا بدخلقی خواهد کرد.
- از وقتی که کودکتان خردسال است او را به غذاهای کم‌قند عادت دهید. اگر از ابتدا مقدار قند غذاها را در حداقل مقدار لازم نگه دارید، به احتمال زیاد بعدها نیز این عادت را حفظ خواهد کرد.
- اگر کودک شما نسبت به بشقاب و قاشق «مخصوص» خودش احساس تعلق خاطر دارد، به این احساس او احترام بگذارید و اجازه دهید از همانها استفاده کند.
- کودکتان را در آماده کردن غذاهای ساده دخالت دهید تا علاقهٔ او به غذا و لذت بردن او از غذا را تشویق کنید.

چاقی

شایعترین اختلال تغذیه‌ای در کشورهای توسعه‌یافته چاقی است. تحقیقات نشان می‌دهد که چاقی در کودکی با چاقی در بزرگسالی احتمالا ارتباط دارد و هرقدر سن کودک بالاتر باشد این ارتباط قویتر است. چاقی معمولا یک مشکل خانوادگی است هرچند ارثی بودن آن ثابت نشده است. با اتخاذ سیاستی بلندمدت در سالم غذا خوردن، قاعدتا باید بتوان وزن کودک را با قد او متناسب نگه داشت. اگر کودکی اضافه وزن آشکار داشته باشد، بیشتر متخصصان علوم پزشکی والدین را تشویق می‌کنند الگوی تغذیهٔ سالمتری را در خانواده اتخاذ کنند و نه اینکه مقدار غذایی را که به کودک می‌دهند کم کنند. هیچ کودکی نباید گرسنگی بکشد، اما اگر ۹۹ درصد رژیم غذایی از کربوهیدراتهای حاصل از منابع نشاسته‌ای و غلات، میوه‌ها و سبزیجات، لبنیات کم‌چربی، و ماهی یا گوشت کم‌چربی تامین شود، آنگاه غذاهای قنددار، چرب، و کارخانه‌ای کنار گذاشته می‌شود و بخش اندکی از رژیم غذایی را تشکیل می‌دهد. بیشتر کودکان خردسال در یک دورهٔ زمانی تپل می‌شوند، خصوصا قبل از اینکه راه رفتن را بیاموزند، و این امر به‌هیچوجه غیرطبیعی یا خلاف سلامت کودک نیست. معمولا وقتی که کودکان فعالتر می‌شوند حالت تپلی آنها از بین می‌رود. در واقع بهبود سطح فعالیت جسمانی یک عامل کلیدی در کنترل چاقی است. حتی پیاده رفتن برای خرید یا دنبال‌بازی در پارک برای مصرف انرژی، بهبود حالت عضلات، و استحکام استخوانها موثر است. برای کودکان در حال رشد، رژیم غذایی به منظور کاهش وزن صحیح نیست.

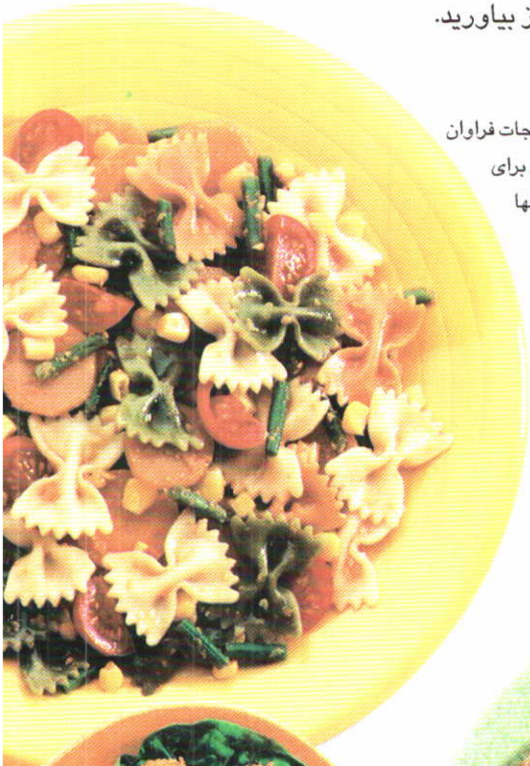
غذاهای میهمانی



در این قسمت غذاهای مخصوص میهمانیها را که ظاهر و طعم عالی دارند ارائه خواهیم کرد. در میهمانیها فقط غذاهای شیرین تهیه نکنید. غذاهای غیرشیرین هم سالمترند و هم ممکن است به همان اندازه خوب به نظر برسند. حتما ابتدا غذاهای غیرشیرین را ارائه کنید و بعد غذاهای شیرین را بر سر میز بیاورید.

سالاد ماکارونی

ماکارونی چندرنگ با سبزیجات فراوان و سس خوشرنگ قاعدتا هم برای کودکان و هم برای والدین آنها خوشایند خواهد بود. (برای دستور تهیه به صفحه ۱۰۸ مراجعه کنید.)



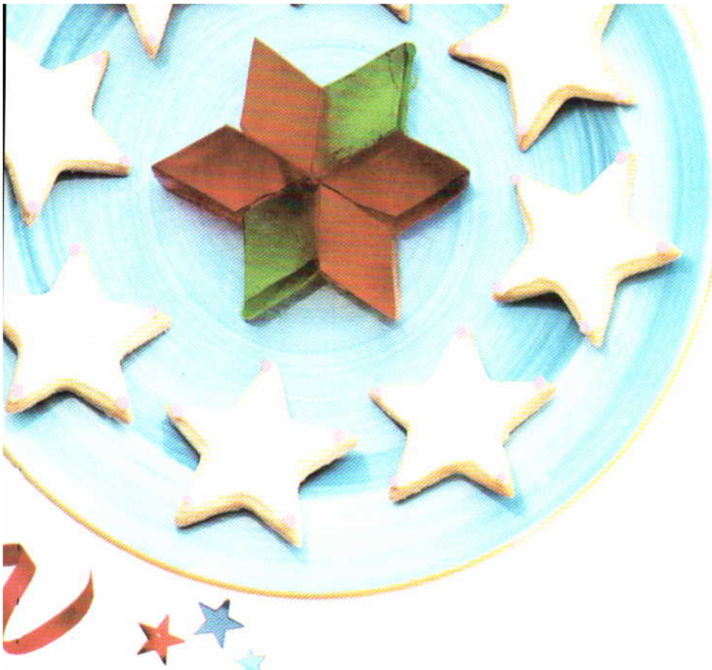
ساندویچهای باز

ساندویچهای باز بریده شده به شکلهای جالب غذای خوبی است که کودکان خردسال می‌توانند راحت با دست بخورند. برای این ساندویچها، کره یا پنیر خامه‌ای به نان بمالید، سپس حلقه‌های خیار یا گوجه‌فرنگی، تکه‌های پنیر کم‌نمک، گوشت، یا بوقلمون بگذارید. (برای دستور تهیه به صفحه ۸۹ مراجعه کنید.)





برای شکل دادن از قالب شیرینی استفاده کنید



کلوچهٔ کره‌ای و ژله به شکلهای مختلف

این کلوچه‌های دارای رویهٔ ژله‌ای را می‌توان از قبل با هر شکل دلخواه تهیه کرد. ژلهٔ وسط ادامه‌دهندهٔ طرح ستاره‌ای شیرینی است. (دستور تهیه در صفحات ۱۱۵ و ۷۹)



با ژله می‌توان طرحهای گل‌مانند درست کرد





کیک کادویی

کیک اسفنجی بزرگ و خوشرنگی که شبیه بستهٔ کادویی باشد رونق خوبی به میهمانیهای کودکانه می‌دهد. (دستور تهیه در صفحه ۱۱۵)







فلافل مرغ

این کیکهای مرغ و سیب با داخل مرطوب و پوشش تردی که دارند برای کودکان جاذبهٔ آنی دارند. (دستور تهیه در صفحه ۱۱۰)

سوپ گوجه فرنگی

۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون

۱ حبه سیر له شده

۱ پیاز خرد شده

$\frac{1}{2}$ فنجان (۷۵ گرم) هویج خرد شده

$1\frac{1}{2}$ فنجان (۴۰۰ گرم) گوجه‌فرنگی خرد شده

۱ قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی

$2\frac{1}{2}$ فنجان (۶۰۰ میلی‌لیتر) آب پخت‌سبزیجات

مقداری نان سفید تکه تکه شده

نمک و فلفل به اندازهٔ دلخواه

یک سر انگشت شکر

۲ قاشق غذاخوری برگ ریحان خرد شده

یک سوپ گوجه فرنگی خانگی واقعا خوب معمولا بسیار مورد علاقهٔ کودکان قرار می‌گیرد. برای سوپ گوجه‌فرنگی سعی کنید از گوجه‌فرنگی‌های خوب، تازه، و رسیده با اندازهٔ متوسط استفاده کنید. گوجه‌فرنگی مانده یا نارس طعم این سوپ را خراب می‌کند.

۱ روغن زیتون را در یک تابهٔ بزرگ روی حرارت ملایم داغ کنید و سپس سیر، پیاز، و هویج را اضافه کنید و ۱۰ دقیقه تفت دهید. گاهی هم بزنید.

۲ بقیهٔ مواد غذایی گفته شده را غیر از ریحان اضافه کنید. ۱۰ دقیقه بپزید و در حین پختن گاهی نیز هم بزنید تا اینکه همهٔ سبزیجات نرم شوند.

۳ ریحان را اضافه کنید و ۵ دقیقه دیگر بپزید. با مخلوط‌کن به‌صورت پوره‌ای یکدست درآورید.

آماده‌سازی / پخت
۱۰ دقیقه / ۲۶ دقیقه

برای ۸ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی بتاکاروتن و اسید فولیک

مناسب برای انجماد

نان پنیری به شکل حیوانات

۲ فنجان (۲۵۰ گرم) آرد سبوس‌دار، به‌علاوه آرد برای پاشیدن روی سطوح

یک سر انگشت نمک

$\frac{1}{2}$ قاشق غذاخوری (نصف بسته) مخمر خشک سریع‌الاثر

$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری عسل

یک سر انگشت فلفل قرمز

۱ قاشق چایخوری خردل خشک

$\frac{2}{3}$ فنجان (حدود ۱۵۰ میلی‌لیتر) آب گرم

$\frac{2}{3}$ فنجان (۸۰ گرم) پنیر پیتزای رنده شده

برای تزئین

۱ تخم‌مرغ هم زده شده

کشمش

کنجد

تخم خشخاش

پنیر پیتزای رنده شده

کودکان از نان درست کردن لذت می‌برند، زیرا تا حدی شبیه بازی کردن با خمیر شکل‌سازی است. درست کردن نان پنیری به شکل حیوانات برای کودکان بی‌نهایت سرگرم‌کننده است.

۱ آرد و نمک را مخلوط کنید و در یک کاسه الک کنید. مخمر، عسل، فلفل، و خردل را با آن مخلوط کنید و کمی آب بریزید تا خمیر نرمی درست شود.

۲ خمیر را به سطحی که آرد زده‌اید منتقل کنید و حدود ۵ دقیقه ورز دهید تا خمیری نرم و شکل‌پذیر درست شود. به تدریج پنیر رنده شده را به خمیر اضافه کنید و ورز دهید (با این کار خمیر تا حدی رگه رگه می‌شود).

۳ خمیر را به شکل ۶ حیوان درآورید و به سینی فرکه روی آن آرد زده‌اید منتقل کنید. روی آنها یک هوله بیندازید و حدود ۱ ساعت در جای گرمی بگذارید تا حجم آنها دو برابر شود.

۴ تخم‌مرغ زده شده را روی آنها بمالید و به جای چشم آنها کشمش بگذارید. روی آنها کنجد، خشخاش، یا پنیر رنده شده بپاشید. به مدت ۲۰ دقیقه در فرکه از قبل داغ کرده‌اید بپزید تا طلایی شوند. وقتی روی آنها می‌زنید باید زیر آنها خالی به نظر برسد. روی توری بگذارید تا سرد شوند.

<u>گونهٔ دیگر</u>

برای تهیهٔ رولت پنیر و پیاز، در پایان مرحلهٔ ۲ یک قاشق غذاخوری پیازچهٔ ریز ریز شده به خمیر اضافه کنید.

آماده‌سازی / پخت
$1\frac{1}{2}$ ساعت شامل ۱ ساعت برای ور آمدن خمیر / ۲۰ دقیقه

دمای فر
۲۰۰ درجه سانتیگراد

برای تهیهٔ ۶ رولت کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی کلسیم، اسید فولیک، پروتئین، ویتامین ب۱۲، و روی

مناسب برای انجماد




دلمهٔ ماهی
تن و ذرت


دلمهٔ زغال‌اخته
و بوقلمون


دلمهٔ لوبیا
قرمز

دلمهٔ سیب‌زمینی

۳ سیب‌زمینی کبابی کوچک

روغن و نمک برای مالیدن

دلمهٔ زغال‌اخته و بوقلمون

۱ قاشق چایخوری سس زغال‌اخته

۱ قاشق غذاخوری کرهٔ بادام‌زمینی یکدست

۱ قاشق چایخوری شیر

۶۰ گرم بوقلمون پختهٔ تکه تکه شده

دلمهٔ ماهی تن و ذرت

$\frac{1}{3}$ فنجان (۶۰ گرم) ذرت پخته

۲ قاشق غذاخوری سس مایونز

۶۰ گرم ماهی تن تکه تکه شده بی‌روغن

۱ پیاز چهٔ ریز ریز شده

فلفل سیاه تازه کوبیده شده

۱ قاشق غذاخوری پنیر پیتزای رنده شده

دلمهٔ لوبیا قرمز

۲۵۰ گرم کنسرو لوبیا، یا لوبیاقرمز پخته با چاشنی سس وسترشایر

۱ قاشق غذاخوری پنیر پیتزای رنده شده

سیب زمینی کبابی کوچک وقتی به صورت قایقهای کوچک تزئین شده با بادبان پنیری و پرچم ساخته شده با فلفل قرمز درآید جذابیت خاصی برای بچه‌ها دارد. هر یک از سه نوع مواد پیشنهاد شده در اینجا برای ۳ سیب‌زمینی کافی است.

۱ سیب‌زمینی‌ها را بشویید، خشک کنید، به چنگال بزنید، به آنها روغن بمالید، و کمی نمک به آنها بپاشید. حدود ۴۰ دقیقه یا تا وقتی که بیرون آنها ترد و داخل آنها نرم شود در فر که از قبل داغ کرده‌اید بگذارید (نرم شدن داخل آنها را با سیخ امتحان کنید).

۲ سیب‌زمینی‌ها را نصف کنید، گوشت آنها را درآورید و در یک کاسه بریزید، و کاملا له کنید. مواد دلمهٔ مورد نظرتان را با سیب‌زمینی له شده مخلوط کنید و سپس با قاشق به پوست سیب‌زمینی‌ها برگردانید. اگر از پنیر رنده شده استفاده می‌کنید، کمی روی هر یک از سیب‌زمینی‌ها بپاشید.

۳ سیب‌زمینی‌ها را در کباب‌پز فر که از قبل داغ کرده‌اید بگذارید (می‌توانید آنها را در قالب کیک بگذارید تا راست بمانند). چند دقیقه حرارت بدهید تا بالای آنها اندکی طلایی شود. در صورت تمایل، سیب‌زمینی‌ها را به صورت قایق تزئین کنید. بادبانهای پنیری را با خلال دندان در جایشان محکم کنید.

آماده‌سازی / پخت
۱۰ دقیقه / ۴۵ دقیقه

دمای فر
۲۰۰ درجه سانتیگراد

برای ۶ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی اسید فولیک، پروتئین، و ویتامین ب۱۲ (برای دلمهٔ زغال‌اخته و بوقلمون)
منبع غنی اسید فولیک، پروتئین، و ویتامین ب۱۲ (برای دلمهٔ ماهی تن و ذرت)
منبع غنی اسید فولیک، الیاف، و پروتئین (برای دلمهٔ لوبیا قرمز)

نکته

در صورت تزئین به صورت قایق، به محض اینکه سهم کودکتان را جلوی او گذاشتید، خلال دندانها را بردارید.

سس هزار جزیره

۶ قاشق غذاخوری ماست ساده

۳ قاشق غذاخوری سس مایونز

۳ قاشق غذاخوری سس گوجه فرنگی

$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری سس وسترشایر

ـ نمک و فلفل به اندازهٔ دلخواه

این سس برای انواع سالاد یا قاچهای گوجه‌فرنگی و موز مناسب است. می توانید یک قاشق غذاخوری جعفری ریز ریز شده برای تزئین اضافه کنید.

همهٔ مواد گفته شده را با استفاده از مخلوط‌کن با هم مخلوط کنید، در یک ظرف تمیز بریزید، و در یخچال بگذارید. یا کاملا هم بزنید و بلافاصله مصرف کنید.

آماده‌سازی
۲ دقیقه

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی ویتامین ب۱۲ و ویتامین ای

سالاد ماکارونی



- ۱۵۰ گرم ماکارونی پاپیونی (فارفل)
- ۶۰ گرم لوبیا سبز
- $\frac{1}{2}$ فنجان (۶۰ گرم) هویج حلقه‌حلقه‌شده
- $\frac{1}{2}$ فنجان (۱۰۰ گرم) ذرت منجمد
- ۴ گوجه‌فرنگی ریز چهار قسمت شده

سس

- ۲ قاشق غذاخوری (۳۰ گرم) پیاز رنده شده
- ۴ قاشق غذاخوری روغن نباتی
- ۱ قاشق غذاخوری سرکهٔ سفید
- ۲ قاشق غذاخوری آب
- $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری زنجبیل تازهٔ خرد شده
- ۱ قاشق غذاخوری کرفس خرد شده
- ۱ قاشق غذاخوری سس سویا
- $1\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری رب گوجه فرنگی
- ۱ قاشق چایخوری شکر نرم
- نمک و فلفل به اندازهٔ دلخواه

بچه‌ها از سس خوش‌طعم این سالاد به عنوان نان‌خورشی برای سبزیجات خام خوششان می‌آید (بر نیست یک شیشه از آن درست کنید و در یخچال نگه دارید). این سالاد برای بردن ناهار به مدرسه، پیک‌نیک، یا غذای جانبی که سرد یا گرم صرف شود مناسب است. در صورت امکان از ماکارونی رنگارنگ استفاده کنید.

۱ یک ظرف آب را که کمی نمک به آن اضافه کرده‌اید جوش بیاورید، ماکارونی را اضافه کنید و حدود ۱۰ دقیقه یا طبق دستورالعمل روی بسته‌بندی بپزید تا نرم شود.

۲ در همین حال، لوبیا و هویج را در بخارپز بگذارید و ۴ دقیقه بپزید. ذرت را به بخارپز اضافه کنید و ۳ تا ۴ دقیقه یا تا وقتی که نرم شود بپزید.

۳ همهٔ اجزای سس را در مخلوطکن یا مولینکس با هم مخلوط کنید و کمی نمک و فلفل بزنید و هم بزنید تا یکدست شود. ماکارونی پخته را با سبزیجات و گوجه فرنگی ریز مخلوط کنید و مقداری از سس را نیز روی آن بریزید.

<u>گونهٔ دیگر</u>

۲ قاشق غذاخوری (۳۰ گرم) خیار خرد شده، نصف فنجان (۷۵ گرم) مرغ سرد یا ماهی تن خرد شده به این سالاد اضافه کنید و سبزیجات را نیز طبق ذائقهٔ خودتان تغییر دهید.

آماده‌سازی / پخت
۱۰ دقیقه / ۱۲ دقیقه

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی بتاکاروتن، الیاف، و اسید فولیک

تصویر اصلی در صفحه ۱۰۴

ماکارونی قلمی با ذرت، ماهی تن، و گوجه فرنگی

- ۲۰۰ گرم کنسرو ماهی تن با روغن
- ۱ حبه سیر له شده
- ۱ پیاز کوچک حلقه حلقه شده
- ۱۷۵ گرم ماکارونی قلمی (پنه)
- $1\frac{1}{2}$ فنجان (۴۰۰ گرم) گوجه فرنگی خرد شده
- ۱ قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی
- ۲ قاشق غذاخوری جعفری تازهٔ خرد شده
- $\frac{3}{4}$ فنجان (۱۲۵ گرم) ذرت منجمد
- نمک و فلفل به اندازهٔ دلخواه
- $\frac{1}{4}$ فنجان (۳۰ گرم) پنیر پیتزای تازه رنده شده

این یک غذای ماکارونی ساده و پرطرفدار است که می توان با موادی که معمولا همیشه در آشپزخانه موجود است به سرعت درست کرد.

۱ روغن ماهی تن را در تابه بریزید و آن را روی حرارت ملایم قرار دهید. سیر و پیاز را اضافه کنید و تفت دهید تا نرم شوند.

۲ در همین حال، یک ظرف آب را که اندکی نمک به آن اضافه کرده‌اید جوش بیاورید، ماکارونی را اضافه کنید، و حدود ۹ دقیقه یا طبق دستورالعمل روی بسته‌بندی بپزید تا نرم شود.

۳ گوجه‌فرنگی، رب گوجه‌فرنگی، و جعفری را به تابه اضافه کنید، و ۱۰ دقیقه بپزید. ذرت را اضافه کنید و بگذارید کل این سس ۵ دقیقه بپزد. ماهی تن را خرد کنید و در یک کاسه بریزید. سپس آن را با سس مخلوط کنید و اندکی چاشنی بزنید.

۴ آب ماکارونی را خالی کنید و آن را با سس مخلوط نمایید. آن را با قاشق در یک ظرف مخصوص فر بریزید، روی آن پنیر پیتزا بپاشید، و ۲ تا ۳ دقیقه در کباب‌پز فر که از قبل داغ کرده‌اید بگذارید تا حباب بدهد و طلایی شود.

آماده‌سازی / پخت
۵ دقیقه / ۲۵ دقیقه

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی کلسیم، الیاف، آهن، پروتئین، ویتامینهای ب از جمله ب۱۲، و روی

ماکارونی با کدو، فلفل، و سوسیس

- ۱ قاشق غذاخوری روغن نباتی
- ۱ پیاز کوچک حلقه حلقه شده
- $\frac{1}{2}$ فلفل قرمز کوچک، بریده شده به قطعات لوزی شکل
- ۱ کدوی کوچک حلقه حلقه شده
- ۱$\frac{1}{4}$ فنجان (۳۰۰ میلی‌لیتر) رب گوجه فرنگی
- $\frac{1}{2}$ حب عصارهٔ مرغ، خرد شده
- ۱۲۵ گرم ماکارونی پاپیونی (فارفاله)
- ۱۰۰ گرم سوسیس پخته و حلقه حلقه شده

۱ روغن را در تابه داغ کنید، پیاز را اضافه کنید، و تفت دهید تا نرم شود. فلفل را اضافه کنید و ۳ تا ۴ دقیقه بپزید. کدو را اضافه کنید و ۳ دقیقهٔ دیگر بپزید.

۲ رب گوجه‌فرنگی را در تابه بریزید و حب عصارهٔ مرغ خرد شده را به آن اضافه کنید. مخلوط را جوش بیاورید، سپس در ظرف را بگذارید و ۱۰ دقیقه بپزید.

۳ در همین حال، یک ظرف آب را که کمی به آن نمک اضافه کرده‌اید جوش بیاورید، ماکارونی را اضافه کنید، و حدود ۱۰ دقیقه یا طبق دستورالعمل روی بسته‌بندی بپزید تا نرم شود.

۴ سوسیسهای حلقه حلقه شده را به سس اضافه کنید و کمی بپزید تا همه جای آنها داغ شود. آب ماکارونی را خالی کنید، سس را با آن مخلوط کنید، و صرف کنید.

آماده‌سازی / پخت
۱۰ دقیقه / ۱۸ دقیقه

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی بتاکاروتن، الیاف، اسید فولیک، پروتئین، و ویتامین ب۱۲



لازانیای سبزیجات

- ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون
- ۱ پیاز خرد شده
- ۲ حبه سیر له شده
- ۱ فنجان (۱۵۰ گرم) کدوی خرد شده
- ۱ بادنجان کوچک خرد شده
- ۲ فنجان (۱۵۰ گرم) قارچ حلقه‌حلقه‌شده
- ۱ فلفل قرمز خرد شده
- ۱$\frac{1}{2}$ فنجان (۴۰۰ گرم) گوجه‌فرنگی خرد شده
- ۲ قاشق چایخوری مخلوط سبزیجات معطر
- ۱ قاشق غذاخوری رب گوجه‌فرنگی
- $\frac{1}{3}$ فنجان (۹۰ میلی‌لیتر) آب
- نمک و فلفل، به اندازهٔ دلخواه
- ۱$\frac{1}{4}$ فنجان (۱۲۵ گرم) کلم بروکولی
- ۲ قسمت سس پنیر (ر.ک. صفحه ۷۱)
- ۱۲ ورقه لازانیای آماده
- $\frac{1}{4}$ فنجان (۳۰ گرم) پنیر رنده شده

همهٔ اعضای خانواده از این لازانیای گیاهی لذت خواهند برد. بهتر است آن را در ظرفی نسبتاً عمیق درست کنید تا تعداد لایه‌های لازانیای زیادی در آن جا بگیرد.

۱ روغن را در تابه داغ کنید، پیاز و سیر را اضافه کنید، و حدود ۱ دقیقه تفت دهید. همهٔ سبزیجات را تا فلفل قرمز (شامل خود آن) اضافه کنید و حدود ۵ دقیقه تفت دهید. در حین تفت دادن گاهی نیز هم بزنید.

۲ گوجه فرنگی خرد شده، سبزیجات معطر، رب گوجه فرنگی، و آب را اضافه کنید. چاشنی بزنید و سپس حدود ۱۵ دقیقه بپزید. کلم بروکولی را اضافه کنید و ۱۵ دقیقه یا تا وقتی که همهٔ سبزیجات نرم شوند بپزید. در همین حال، سس پنیر را گرم کنید.

۳ برای درست کردن لازانیا، یک سوم سبزیجات را با قاشق در کف یک ظرف مخصوص فر به ابعاد ۲۳ در ۱۵ در ۷ سانتیمتر بریزید. ۴ لایه لازانیا روی آنها بگذارید، سپس یک سوم سس پنیر را اضافه کنید. دو بار گذاشتن این لایه‌ها را تکرار کنید و در خاتمه یک لایه سس پنیر بریزید.

۴ پنیر رنده شده را روی آخرین لایهٔ سس پنیر بپاشید. ظرف را در فر که از قبل داغ کرده‌اید بگذارید و ۴۰ دقیقه بپزید.

آماده‌سازی / پخت
۲۵ دقیقه / ۱ ساعت و ۱۵ دقیقه

دمای فر
۱۸۰ درجه سانتیگراد

برای ۸ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی بتاکاروتن، کلسیم، الیاف، پروتئین، ویتامینهای ب از جمله ب۱۲، و روی

مناسب برای انجماد

بوقلمون انگشتی

۲۵۰ گرم گوشت بوقلمون ورقه ورقه شده
آب ۱ لیموترش کوچک یا $\frac{1}{2}$ لیمو بزرگ
۱ پیاز چهٔ حلقه حلقه شده
آرد برای پوشش دادن
نمک و فلفل به اندازهٔ دلخواه
$\frac{3}{4}$ فنجان (۷۵ گرم) ریزه نان خشک
$1\frac{1}{2}$ قاشق غذاخوری پیاز چهٔ تازهٔ خرد شده
۱ تخم‌مرغ اندکی هم زده شده
روغن نباتی برای سرخ کردن

۱ ورقه‌های بوقلمون را به صورت باریکه‌های ۱ سانتیمتری ببرید. همراه با آب‌لیمو و پیازچه در یک کاسه قرار دهید. در آن را بگذارید و ۳۰ دقیقه در یخچال قرار دهید.

۲ مقداری آرد در یک بشقاب بریزید و نمک و فلفل به آن اضافه کنید. در یک بشقاب دیگر، ریزه‌نانها و پیازچه را با هم مخلوط کنید. باریکه‌های بوقلمون را ابتدا به آرد چاشنی‌دار، سپس به تخم‌مرغ هم‌زده شده، و سرانجام به مخلوط ریزه‌نان و پیازچه آغشته کنید.

۳ روغن را در تابه داغ کنید، باریکه‌های بوقلمون را به آن اضافه کنید، و حدود ۱۰ دقیقه آنها را تفت دهید تا طلایی شوند و کاملا بپزند.

آماده‌سازی / پخت
۴۰ دقیقه / ۱۰ دقیقه

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی اسید فولیک، پروتئین، ویتامینهای ب از جمله ب۶ و ب۱۲، و روی

مناسب برای انجماد
به شکل نپخته

فلافل مرغ

۳۷۵ گرم باریکه‌های گوشت مرغ
۱ پیاز بزرگ خرد شده
۲ قاشق غذاخوری جعفری تازهٔ خرد شده
۱ سیب کوچک پوست کنده و رنده شده
$\frac{3}{4}$ فنجان (۴۵ گرم) ریزه نان سفید تازه
۱ حب عصارهٔ مرغ خرد شده
$\frac{1}{2}$ فنجان (۶۰ گرم) ریزه نان خشک
۶۰ گرم چیپس با طعم پنیر و پیاز، ریز ریز شده
روغن نباتی برای سرخ کردن

سیب به این غذا طعمی خوش و بافتی نرم و آبکی می‌دهد. اگر قالب به شکل قلب ندارید، از شکل دیگری استفاده کنید، اما طرحهای ساده بهتر است.

۱ شش مادهٔ اول را در مولینکس بریزید و چند ثانیه آسیاب کنید تا خوب مخلوط شوند. این مخلوط را به صورت یک ورقهٔ گرد و مسطح درآورید.

۲ با استفاده از یک قالب شیرینی ۶ سانتیمتری شکلهای قلب را درآورید. ریزه‌نان‌ها و چیپسها را در یک بشقاب با هم مخلوط کنید و فلافل‌ها را به آنها آغشته کنید.

۳ روغن را در یک تابهٔ بزرگ داغ کنید. فلافل‌ها را در روغن بیندازید و حدود ۶ دقیقه بپزید و گاهی برگردانید تا اینکه کاملا بپزند و اندکی طلایی شوند.



آماده‌سازی / پخت
۲۵ دقیقه / ۶ دقیقه

برای ۸ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی پروتئین و ویتامین ب

مناسب برای انجماد

سینهٔ مرغ با کارامل

۱ قاشق غذاخوری روغن نباتی
۱ پیاز حلقه حلقه شده
۱ حبه سیر له شده
نمک و فلفل به اندازهٔ دلخواه
۲ ورقه گوشت مرغ
$1\frac{1}{2}$ قاشق غذاخوری سرکه
$1\frac{1}{2}$ قاشق غذاخوری سس گوجه‌فرنگی
$1\frac{1}{2}$ قاشق غذاخوری سس سویا
۲ قاشق غذاخوری آب
$1\frac{1}{2}$ قاشق غذاخوری عسل

۱ روغن را در یک تابهٔ مخصوص فر داغ کنید، پیاز و سیر را اضافه کنید، و تفت دهید تا نرم شوند. به تکه‌های مرغ چاشنی بزنید، در تابه بیندازید، و تفت دهید تا سفت و طلایی شوند. در تابه را بگذارید، در فر که از قبل داغ کرده‌اید بگذارید، و ۲۰ دقیقه یا تا وقتی که نرم شوند بپزید.

۲ مرغ را کنار بگذارید و تابه را روی حرارت بالا قرار دهید. سرکه را اضافه کنید، جوش بیاورید، و حدود ۱ دقیقه یا تا وقتی که حجم آن نصف شود بپزید.

۳ سس گوجه فرنگی، سس سویا، و آب را اضافه کنید و ۲ دقیقه بپزید. عسل را مخلوط کنید و ۲ دقیقه بپزید. مرغ را به سس برگردانید تا همه جای آن داغ شود.

آماده‌سازی / پخت
۵ دقیقه / ۳۰ دقیقه

دمای فر
۱۸۰ درجه سانتیگراد

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی اسید فولیک، پروتئین ویتامینهای ب، و روی

مناسب برای انجماد

مرغ ژاپنی (تری یا کی)

۳۰۰ گرم گوشت مرغ ورقه ورقه شده
۱ ½ قاشق غذاخوری روغن نباتی
۱ پیاز کوچک حلقه حلقه شده
۱ حبه سیر له شده
۶۰ گرم ذرت نارس
۱ هویج کوچک دراز دراز بریده شده
۶۰ گرم گلچه‌های گل‌کلم
۱ کدوی کوچک دراز دراز بریده شده
۳ قاشق غذاخوری آب مرغ غلیظ

ماریناد

۱ قاشق غذاخوری سس سویا
۱ قاشق غذاخوری سس صدف
½ قاشق چایخوری شکر سرخ
۱ قاشق چایخوری روغن کنجد
۱ پیازچه، ریز ریز شده
¼ قاشق چایخوری زنجبیل تازهٔ خرد شده

۱ سینه‌های مرغ را به صورت نوارهای باریک ببرید. مواد ماریناد را در یک ظرف با هم مخلوط کنید و تکه‌های گوشت مرغ را حداقل ۳۰ دقیقه در آن بگذارید.

۲ روغن نباتی را در یک تابهٔ دردار داغ کنید، پیاز و سیر را اضافه کنید، و قبل از اینکه در آن را بگذارید به مدت ۲ دقیقه در حال هم زدن سرخ کنید.

۳ مرغ را همراه با ماریناد به تابه اضافه کنید و در حال هم زدن فقط به اندازه‌ای سرخ کنید تا مرغ تغییر رنگ بدهد. ذرت نارس را چهار قسمت کنید و همراه با هویج و گل کلم به تابه اضافه کنید، به‌مدت ۳ دقیقه در حال هم زدن سرخ کنید، سپس کدو را اضافه کنید و ۲ دقیقه به پختن ادامه دهید.

۴ آب مرغ را اضافه کنید. در تابه را بگذارید و مدت ۲ دقیقه یا تا زمانی که سبزیجات نرم شوند و تکه‌های مرغ کاملا بپزند به پختن ادامه دهید.

<u>گونهٔ دیگر</u>

به جای مرغ ۳۷۵ گرم فیلهٔ گوساله استفاده کنید. فیله را بکوبید تا نرم شود و به صورت نوارهای باریک درآورید.

آماده‌سازی / پخت
۴۰ دقیقه شامل ۳۰ دقیقه خواباندن در ماریناد / ۱۵ دقیقه

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی اسید فولیک، آهن، پروتئین، ویتامین آ، ویتامینهای ب، ویتامین ث، و روی

جوجه کباب به شکل کرم ابریشم

۴ سینهٔ مرغ خرد شده
۴۲۵ گرم لیچی
۱ فلفل قرمز بی‌دانه خرد شده به تکه‌های مثلثی

ماریناد

۳ قاشق غذاخوری سس سویا
۳ قاشق غذاخوری عسل
½ قاشق غذاخوری آب‌لیمو

برای تزئین

۸ بادبزن با پیازچه (سمت چپ را ببینید)
۸ گوجه فرنگی ریز یا تربچه
۱۶ میخک

۱ مواد ماریناد را در یک ظرف کم‌عمق با هم مخلوط کنید. مرغ را اضافه کنید و حداقل ۳۰ دقیقه بگذارید بماند. در همین مدت ۸ سیخ چوبی را در آب بخوابانید.

۲ مرغها را به سیخ بکشید. بین هر دو تکه مرغ نصف لیچی و یک مثلث فلفل قرمز قرار دهید. سیخها را روی سینی فر بگذارید و در فر که از قبل داغ کرده‌اید قرار دهید. حدود ۱۵ دقیقه بپزید. در حین پختن گاهی سیخها را برگردانید و ماریناد هم به آنها بزنید تا زمانی که کاملا بپزند.

۳ برای تزئین کبابها، برای هر سیخ کباب با یک گوجه فرنگی یا تربچه، صورت درست کنید و با میخک برای آن چشم بگذارید. گوجه فرنگی یا تربچه را به سر سیخ بزنید و با بادبزن پیازچه‌ای نیز برای هر سیخ کباب، دم درست کنید. قبل از دادن آن به کودکتان، میخکها را بردارید.

آماده‌سازی / پخت
۴۰ دقیقه، شامل ۳۰ دقیقه خواباندن در ماریناد / ۱۵ دقیقه

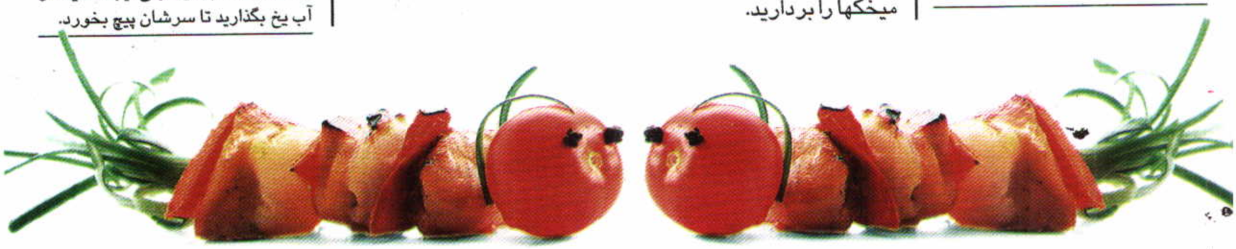
دمای فر
۱۸۰ درجه سانتیگراد

برای ۸ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی بتاکاروتن، آهن، پروتئین، ویتامین ب و ث، و روی

نکته

برای ساختن بادبزن، پیازچه‌ها را به شکل باریکه‌های ۷ سانتیمتری ببرید. در یک سر آنها ۴ برش طولی ایجاد کنید. در آب یخ بگذارید تا سرشان پیچ بخورد.



کوفته ریزهٔ آبدار

- ۵۰۰ گرم گوشت گوسالهٔ کم‌چربی چرخ‌کرده
- ۱ پیاز ریز ریز شده
- ۱ قاشق غذاخوری جعفری تازهٔ خرد شده
- ۱ حب عصارهٔ مرغ حل شده در ۲ قاشق غذاخوری آب داغ
- ۱ سیب کوچک پوست کنده و رنده شده
- $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری سس وسترشایر
- یک سر انگشت شکر سرخ
- نمک و فلفل به اندازهٔ دلخواه
- آرد برای پوشش دادن
- روغن نباتی برای سرخ کردن

این کوفته ریزه هم خوش‌طعم است (سیب باعث می‌شود که فوق‌العاده آبدار باشد) و هم آماده کردن آن راحت است. آنها را می‌توان به تنهایی یا همراه با اسپاگتی و سس گوجه فرنگی مخصوص (ر.ک. صفحه ۱۲۲) صرف کرد.

۱ در یک کاسه، همهٔ مواد را غیر از آرد و روغن نباتی با هم مخلوط کنید. با دستهایتان این مخلوط را به صورت حدود ۲۴ توپ به اندازهٔ گردو درآورید. آرد را در یک بشقاب بریزید و کوفته‌ها را در آن بغلتانید.

۲ روغن را در تابه داغ کنید، کوفته‌ها را در آن بیندازید، و حدود ۳ دقیقه روی حرارت زیاد بپزید تا همه طرف آنها قهوه‌ای شود. حرارت زیر تابه را اندکی کم کنید و به مدت ۱۲ دقیقه یا تا وقتی که کوفته‌ها کاملا بپزند به پختن آنها ادامه دهید. در حین پختن گاهی کوفته‌ها را بچرخانید.

آماده‌سازی / پخت
۱۰ دقیقه / ۱۵ دقیقه

برای ۸ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی اسید فولیک، آهن، پروتئین، ویتامینهای ب از جمله ب۱۲، و روی

مناسب برای انجماد

گولاش مجاری

- آرد برای پوشش دادن
- نمک و فلفل به اندازهٔ دلخواه
- ۵۰۰ گرم گوشت گوسالهٔ کم‌چربی خرد شده
- ۲ قاشق غذاخوری روغن نباتی
- ۲ پیاز پوست کنده و خرد شده
- ۱ فلفل قرمز بی‌دانه و خرد شده
- ۲۵۰ گرم قارچ ورقه ورقه شده
- ۱ قاشق غذاخوری گرد فلفل شیرین (پاپریکا)
- $1\frac{3}{4}$ فنجان (۴۰۰ میلی‌لیتر) آب مرغ (ر.ک. صفحه ۴۶) یا آب گوشت گوساله
- ۳ قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی
- ۱ قاشق غذاخوری سس گوجه فرنگی
- ۱ قاشق چایخوری سس وسترشایر
- ۲ قاشق غذاخوری جعفری تازهٔ خرد شده
- ۶ قاشق غذاخوری خامهٔ ترش
- ۲۰۰ گرم ماکارونی

برای کودکان خردسال، گوشت و سبزیجات را ریز ریز کنید یا چند ثانیه با مخلوط‌کن آسیاب کنید. این خوراک را می‌توانید همراه با ماکارونی یا رشته صرف کنید.

۱ آرد را در بشقاب بریزید، اندکی چاشنی بزنید، و گوشت را به آن آغشته کنید. روغن نباتی را در یک کاسهٔ پیرکس داغ کنید، گوشت را اضافه کنید، و تفت دهید تا همه جای آن قهوه‌ای شود. گوشت را با چنگال بردارید و کنار بگذارید.

۲ پیازها را در همان کاسه بریزید و ۵ دقیقه تفت دهید. فلفل قرمز را اضافه کنید و ۳ تا ۴ دقیقه تفت دهید. قارچ را اضافه کنید و ۳ دقیقهٔ دیگر بپزید. سرانجام گرد فلفل را روی این مخلوط بریزید و حدود ۲ دقیقهٔ دیگر بپزید.

۳ گوشت را به کاسه برگردانید، آب مرغ یا آب گوشت را در آن بریزید، و رب گوجه فرنگی، سس گوجه فرنگی، سس وسترشایر، و جعفری خرد شده را با آن مخلوط کنید. در ظرف را بگذارید، در فر که از پیش داغ کرده‌اید بگذارید، و حدود ۲ ساعت بپزید. کنترل کنید که گوشت نرم شده باشد. چاشنی به اندازهٔ دلخواه بزنید و خامهٔ ترش را با آن مخلوط کنید. ظرف را فعلا کنار بگذارید و گرم نگه دارید.

۴ یک ظرف بزرگ آب را که اندکی نمک به آن زده‌اید جوش بیاورید، ماکارونی را به آن اضافه کنید، و حدود ۸ دقیقه یا طبق دستورالعمل روی بسته‌بندی بپزید تا نرم شود. آب آن را خالی کنید، در بشقاب بکشید، و گولاش را روی آن بریزید.

آماده‌سازی / پخت
۱۵ دقیقه / ۲ ساعت و ۲۰ دقیقه

دمای فر
۱۵۰ درجهٔ سانتیگراد

برای ۸ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی بتاکاروتن، اسید فولیک، آهن، پروتئین ویتامینهای ب از جمله ب۱۲، و روی

مناسب برای انجماد

دسر تافی چسبنده

۳ قاشق غذاخوری (۴۵ گرم) کره
$\frac{2}{3}$ فنجان (۱۴۰ گرم) شکر سرخ
۲ تخم‌مرغ
$1\frac{1}{2}$ فنجان (۱۷۵ گرم) آرد الک شده
$\frac{3}{4}$ قاشق چایخوری پودر نانوایی (بکینگ پاودر)
۱ فنجان (۲۰۰ میلی‌لیتر) آب جوش
۱ فنجان (۱۴۰ گرم) خرمای بی‌هسته
$\frac{3}{4}$ قاشق چایخوری جوش شیرین
$\frac{3}{4}$ قاشق چایخوری وانیل
سس کره
$\frac{1}{2}$ فنجان (۱۰۰ گرم) شکر سرخ
۴ قاشق غذاخوری (۶۵ گرم) کره
$\frac{1}{2}$ فنجان (۱۲۵ میلی‌لیتر) خامهٔ غلیظ

این یکی از غذاهایی است که حالت چسبناک آن همیشه مورد علاقهٔ کودکان و بزرگسالان به یک اندازه قرار می‌گیرد.

۱ کره و شکر را با هم بزنید تا یکدست شود. تخم‌مرغها را با آن مخلوط کنید، و سپس آرد و پودر نانوایی (بکینگ پاودر) را نیز اضافه کنید و هم بزنید.

۲ آب جوش را روی خرماها بریزید و جوش شیرین و وانیل را اضافه کنید. این مخلوط را به کره اضافه کنید و با مخلوط‌کن خوب هم بزنید.

۳ به یک ظرف مخصوص فر با ابعاد ۲۸ در ۱۸ سانتیمتر کره بمالید. خمیر تهیه شده را در این ظرف بریزید و به مدت ۴۰ دقیقه در فر که از قبل داغ کرده‌اید بپزید.

۴ برای تهیهٔ سس، شکر سرخ، کره، و خامه را در یک تابه بریزید و حدود ۵ دقیقه روی حرارت ملایم بگذارید. پودینگ را از فر خارج کنید، نصف سس را به آن اضافه کنید، و در قسمت کباب‌پز فر که از پیش داغ کرده‌اید تا حباب بدهد. بقیهٔ سس را جداگانه بر سر غذا بگذارید.

آماده‌سازی / پخت
۱۰ دقیقه / ۴۰ دقیقه

دمای اجاق
۱۹۰ درجه سانتیگراد

برای ۸ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی ویتامین ب۱۲

مناسب برای انجماد

نکته

این غذا را می‌توانید از قبل درست کنید، در یخچال بگذارید، و قبل از صرف کردن مجددا داغ کنید.



مینی مافین پرتقالی شکلاتی

۱ فنجان (۱۲۵ گرم) آرد شیرینی‌پزی
۲ قاشق غذاخوری پودر کاکائو
۱۲۵ گرم کره یا مارگارین نرم
$\frac{1}{2}$ فنجان (۱۰۰ گرم) شکر نرم
۲ تخم‌مرغ اندکی هم زده شده
پوست یک پرتقال کوچک، رنده شده
$\frac{1}{2}$ فنجان (۶۰ گرم) تراشهٔ شکلات نیمه‌شیرین

اندازهٔ مینی مافین برای کودکان خردسال مناسب است. اما در صورت تمایل می‌توانید آنها را در اندازهٔ متوسط نیز درست کنید. در این صورت، این مواد برای تهیهٔ حدود ۱۵ مافین کافی است.

۱ آرد و کاکائو را با هم الک کنید. مارگارین و شکر را با هم بزنید تا یکدست شود. تخم‌مرغها را همراه با یک قاشق چایخوری از مخلوط آرد و کاکائو، کم‌کم به مخلوط کره و شکر اضافه کنید.

۲ بقیهٔ آرد و کاکائو را خوب با مخلوط فوق ترکیب کنید. پوست پرتقال و تراشه‌های شکلات را نیز اضافه کنید و هم بزنید. داخل چند قالب مافین، فنجان کاغذی بگذارید و هر یک از فنجانها را تا دو سوم پر کنید. قالبها را در فر که از پیش داغ کرده‌اید بگذارید و ۱۰ تا ۱۲ دقیقه بپزید.

آماده‌سازی / پخت
۲۰ دقیقه / ۱۲ دقیقه

دمای فر
۱۸۰ درجه سانتیگراد

برای تهیهٔ ۳۰ مینی‌مافین یا ۱۵ مافین متوسط کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی ویتامین ب۱۲

مناسب برای انجماد







یک با صورت حیوانات

ز ژلهٔ حاضری با رنگ صورتی و مارشمالو نصف شده برای درست کردن اجزای صورت این حیوان به شرح ذیل استفاده کنید.

کیک جوجه‌تیغی

با ژلهٔ کره‌ای شکلاتی و تکه‌های شکلات بریده شده به شکل مستطیل، می‌توانید این کیک شبیه به خارپشت را درست کنید.

کیک دلقکی

برای این کیک، از خامهٔ سفید برای رویه استفاده کنید. موها را با ژلهٔ زرد رنده شده، بینی و دهان را با ژلهٔ قرمز، و چشمها را با خامهٔ سیاه درست کنید.

کیک تزئین شده

- ۸ قاشق غذاخوری (۱۲۵ گرم) کره یا مارگارین نرم
- $\frac{1}{2}$ فنجان (۱۲۵ گرم) شکر نرم
- ۲ تخم‌مرغ
- ۱ قاشق چایخوری وانیل
- $\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری پوست لیمو رنده شده
- ۱ فنجان (۱۲۵ گرم) آرد شیرینی‌پزی
- $\frac{1}{3}$ فنجان (۶۰ گرم) کشمش (اختیاری)

برای تزئین به شکل صورت حیوان

- رنگ خوراکی صورتی
- ۱۷۵ گرم ژلهٔ سفید، به علاوهٔ شکر شیرینی‌پزی برای پاشیدن روی سینی
- ۳ قاشق غذاخوری مربای زردآلو، صاف شده و اندکی گرم شده
- مارشمالوی صورتی
- خامه به رنگهای مختلف
- شیرین‌بیان قرمز

کیکهای تزئین شده برای میهمانی‌ها عالی است. در اینجا نحوهٔ درست کردن کیک به شکل صورت حیوانات را شرح می‌دهیم، اما خود شما می‌توانید کیک را به صورت دلقک، خارپشت، یا کفشدوزک (با ژله و خامهٔ قرمز و سیاه) تزئین کنید. کودکان سنین بالاتر از کمک در تزئین کیک لذت می‌برند.

۱ مارگارین و شکر را با هم بزنید تا یکدست و کف‌آلود شود. تخم‌مرغها را یک به یک اضافه کنید و هم بزنید، و سرانجام وانیل و پوست لیمو را اضافه کنید.

۲ آرد و کشمش را (در صورت استفاده) اضافه کنید و هم بزنید تا نرم و یکدست شود.

۳ در یک ظرف کیک‌پزی فنجانهای کاغذی بگذارید و هر یک را تا نیمه پر کنید. در فر که از قبل داغ کرده‌اید بگذارید و حدود ۲۰ دقیقه بپزید. روی توری بگذارید تا سرد شود.

۴ کمی از رنگ خوراکی صورتی را با ژله مخلوط کنید و بزنید تا رنگ آن یکدست شود. روی یک سینی اندکی شکر شیرینی‌پزی بپاشید و ژلهٔ سفید را روی سینی به قطر ۲/۵ سانتیمتر پخش کنید.

۵ با استفاده از یک لیوان اندکی بزرگتر از کیکها، ژله را به صورت تکه‌های دایره‌ای درآورید. روی کیکها کمی مربای زردآلوی گرم بریزید و ژله‌های دایره‌ای را روی آن قرار دهید.

۶ بینی را با نصف مارشمالو درست کنید و با مربا بچسبانید. چشمها و بقیهٔ اجزای صورت را با خامهٔ رنگی ترسیم کنید. با نصف مارشمالو گوشها و با یک تکه شیرین بیان دهان را درست کنید.

آماده‌سازی / پخت
۲۰ دقیقه / ۲۰ دقیقه به علاوهٔ زمان تزئین

دمای فر
۱۸۰ درجه سانتیگراد

برای تهیهٔ ۱۵ کیک کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی ویتامین آ و ویتامین ب۱۲

مناسب برای انجماد قبل از تزئین

نکته

چنانکه در بند ۴ گفته شده است، ژلهٔ سفید حاضری را به راحتی می‌توان با اضافه کردن چند قطره رنگ خوراکی به رنگهای مختلف درآورد.

کیک کادویی



۴ بسته خمیر کیک اسفنجی (ر.ک. صفحهٔ روبرو)

مواد داخل کیک

۱ فنجان (۲۵۰ گرم) مربای تمشک

۱ سهم خامهٔ کره‌ای تهیه شده با ۶ قاشق غذاخوری (۱۷۵ گرم) کرهٔ نرم هم زده شده با ۳ فنجان (۳۷۵ گرم) شکر شیرینی‌پزی، ۱ قاشق غذاخوری شیر، و ۱ قاشق چایخوری وانیل

برای تزئین

رنگ خوراکی قرمز، آبی، سبز، و زرد

$1\frac{1}{4}$ کیلوگرم ژلهٔ سفید حاضری (ر.ک. صفحهٔ روبرو)، به علاوهٔ مقداری شکر شیرینی‌پزی برای پاشیدن روی کیک

۸ قاشق غذاخوری مربای زردآلو، صاف شده و اندکی گرم شده

۱ خمیر اسفنجی را در یک تابهٔ مربع شکل ۲۰ در ۲۰ سانتیمتر و یک تابهٔ ۲۳ در ۱۲ در ۷ سانتیمتری روغن‌مال شده که داخل آنها کاغذ مومی گذاشته‌اید بریزید. در فر از پیش داغ شده بگذارید. تابهٔ دوم را ۴۵ دقیقه و تابهٔ مربع شکل را ۱ ساعت در فر بگذارید بماند. خمیر را از تابه‌ها خارج کنید و بگذارید سرد شود.

۲ کیک تابهٔ دوم را به تعداد تکه‌های دلخواه برای تشکیل بسته‌های کوچک تقسیم کنید. همهٔ کیکها را به صورت عرضی ببرید و بین هر دو نیمه، یک لایه مربای تمشک و خامهٔ کره‌ای بگذارید و دو نیمه را روی هم بگذارید.

۳ رنگ‌بندی مورد نظر خود را انتخاب کنید، سپس ژلهٔ سفید را به صورت گفته شده در مرحلهٔ ۴ دستور آشپزی قبلی رنگ کنید.

۴ به بالا و کناره‌های تکه‌های کیک، مربای زردآلو بمالید. ژله را به‌صورت لایه‌ای یکدست یا نوارهای راه‌راه در بالای کیک قرار دهید. می‌توانید کمانهایی از ژله را با رنگهای متضاد به وسیلهٔ مربا روی کیک بچسبانید. با دایره‌ها یا گلها یا حیوانات ژله‌ای، کیک را بیشتر تزئین کنید یا بگذارید به همان صورت ساده بماند.

آماده‌سازی / پخت
۲۰ دقیقه / ۱ ساعت به علاوهٔ زمان تزئین

دمای فر
۱۸۰ درجه سانتیگراد

برای ۲۰ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی ویتامین آ و ب۱۲

تصویر در صفحه ۱۰۵

کلوچهٔ کره‌ای

۱ قالب کرهٔ ۱۲۵ گرمی (سرد)

$\frac{1}{4}$ فنجان (۶۰ گرم) شکر نرم

$\frac{1}{4}$ فنجان (۳۰ گرم) بادام کوبیده

یک سر انگشت نمک

$\frac{2}{3}$ فنجان (۹۰ گرم) آرد، به علاوهٔ مقداری آرد برای پاشیدن روی تخته

$\frac{1}{4}$ فنجان (۶۰ گرم) نشاستهٔ ذرت

ژلهٔ گلاسه یا شکر شیرینی‌پزی برای تزئین (اختیاری)

۱ کره و شکر را با هم بزنید تا کف‌آلود شود. بقیهٔ اجزا را اضافه کنید و بزنید تا مخلوط چسبناک شود و کم‌کم به شکل توپ درآید.

۲ به یک تختهٔ شیرینی‌پزی آرد بزنید، مخلوط را روی آن بگذارید و ۱ تا ۲ دقیقه با ملایمت ورز دهید تا خمیری یکدست تشکیل شود. این خمیر را با وردنه به صورت لایه‌ای به ضخامت نیم سانتیمتر درآورید. با قالب شیرینی طرحهای مختلف در آن درآورید.

۳ با یک کاردک باریک، شکلهای درآورده شده را به سینی فر که روغن زده‌اید منتقل کنید. به مدت ۱۵ دقیقه یا تا وقتی که کمی طلایی شود در فر که از پیش داغ کرده‌اید بپزید. روی تور سیمی بگذارید تا سرد شوند، سپس بردارید و به صورت دلخواه ژله بزنید یا تزئین کنید.

آماده‌سازی / پخت
۱۵ دقیقه / ۱۵ دقیقه

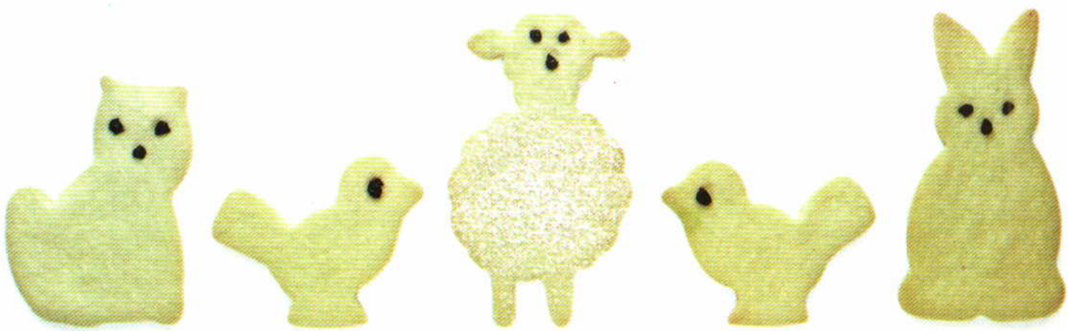
دمای فر
۱۸۰ درجه سانتیگراد

برای ۱۲ تا ۱۵ کلوچه کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی ویتامین آ

مناسب برای انجماد

تصویر دیگر در صفحه ۱۲۱







۳ تا ۵ سالگی

وقتی کودک شما شروع به تعامل بیشتر با همسالان خود کرد، مثلا وقتی که شروع به رفتن به کودکستان می‌کند، ممکن است دریابید که دیگر کنترل کاملی روی آنچه او می‌خورد ندارید. با این حال اگر همچنان او را به داشتن رژیم غذایی متنوع در خانه تشویق کنید و کماکان او را با غذاهای جدید و هیجان‌انگیز آشنا کنید، کودکی شاد و خوش‌خوراک خواهید داشت.

از صفحه ۱۳۲ به بعد برنامهٔ غذایی برای گروههای سنی مختلف ارائه شده است

کودک پیش دبستانی



بزرگترین تغییر در زندگی کودک شما در این مرحله از رشد و تکامل او احتمالا شروع کودکستان است. در این مرحله، غذا خوردن باید حالت منظمتری پیدا کند. بچه‌های کودکستانی نیاز به صبحانهٔ خوبی دارند که تا زمان ناهار هشیار و سرحال بمانند. ممکن است به زودی ناهار ظرفی نیز بخشی اساسی از رژیم غذایی کودک شما شود، که باید سعی کنید مغذی و مقوی باشد. این مرحلهٔ سنی از یک نظر هیجان‌انگیز است: کودک شما شروع به یادگیری مهارتهای جدید کرده است و بهترین زمان برای آن است که عادات غذایی درست را برای او جا بیندازید، تنوع غذایی را تشویق کنید، و او را در آشپزی دخالت دهید.

رژیم غذایی سالم و متنوع

بین ۳ تا ۵ سالگی مهارتهای دستی کودک شما بسیار افزایش می‌یابد و او می‌تواند بر همهٔ مهارتهای پایهٔ غذا خوردن تسلط یابد. همچنین مجموعهٔ دندانهای شیری او کامل می‌شود. در این حدود سنی، بسیاری از کودکان شروع به توجه به آگهیهای بازرگانی می‌کنند که غذاهای ناسالم را تشویق می‌کنند. اکنون زمان خوبی است که اصول اساسی تغذیه را برای کودکتان شرح دهید. اگر والدین میوه‌ها و سبزیجات تازه را به نحوی انفعالی و پوزش‌خواهانه به کودک بدهند، کودک شروع به رد کردن آنها خواهد کرد. بنابراین اگر بتوانید چنان کنید که این غذاهای تازه همان غذاهای خوش‌طعم و جذابی که واقعا هستند به نظر برسند، کودک شما در ذهن خود غذای «سالم» را با غذای «حال به هم زن» مترادف نخواهد دانست. قرص و شربت ویتامین جایگزین مناسبی برای میوه‌ها و سبزیجات تازه در رژیم غذایی کودک شما نیست.

احتراز از مشکلات

کودکان مقلدان خوبی هستند و از برخورد بزرگسالان با غذا تاثیر می‌پذیرند. اگر والدین خودشان غذاهای سالم نخورند و از امتحان کردن غذاهای جدید امتناع کنند، کودکان نیز احتمالا از این عادات غذایی محافظه‌کارانه تقلید خواهند کرد. اگر عضوی از خانواده رژیم غذایی دارد، در حضور کودک در این باره صحبت نکنید. باید از ایجاد نگرانی و اضطراب غذایی در کودک احتراز کنید.

راهنمای صبحانهٔ خوب

متخصصان تغذیه عموما اعتقاد دارند که صبحانهٔ کافی برای فعالیت مناسب جسمانی و ذهنی لازم است. بسیاری از کودکان آخرین وعدهٔ غذای خود را در حدود ۵ بعد از ظهر می‌خورند و ممکن است تا ۷ صبح روز بعد چیزی نخورند. در این صورت ۱۴ ساعت بدون غذا بوده‌اند و مغز آنها نیاز به یک جهش مناسب برای برآوردن نیازهای روزی که در پیش است خواهد داشت. بهترین غذا برای صبحانه، غلات کامل است، مانند برشتوک گندم (ر.ک. صفحه ۱۲). راه دیگر آن است که نان برشتهٔ گندم کامل با تخم‌مرغ یا پنیر به او بدهید.

میوه و آب‌میوه

به کودکتان انواع میوه‌های تازه و خشک بدهید یا با شیر و غلات مخلوط کنید. سعی کنید میوه را به طرق جدیدی به او بدهید، مثلا نصف کیوی را در فنجان مخصوص تخم‌مرغ بگذارید تا با قاشق گوشت آن را درآورد و بخورد.



حریرهٔ جو با مربا



تخم‌مرغ آب‌پز و نان برشته



غلات با شیر



میوزلی، میوه، و ماست



آب پرتغال



خارج از منزل

در اوایل سال چهارم زندگی و حتی شاید خیلی قبل از آن، کودک شما احتمالا تحت مراقبت یک پرستار بچه قرار می‌گیرد یا به کودکستان می‌رود. اگر در آنجا به کودک ناهار می‌دهند، کنترل کنید که متعادل و مغذی باشد. اگر قرار است کودک از منزل ناهار ببرد، سعی کنید جالب و سالم باشد. کودکان خردسال از اینکه غذا به شکل قسمتهای کوچک باشد خوششان می‌آید، بنابراین تکه‌های کوچک پنیر، قوطیهای کوچک کشمش، یا کلوچه‌های کوچک برای آنها جالب خواهد بود.

ناهار بردن از منزل

محیط گرم موجب رشد میکروبها می‌شود، بنابراین ضروری است ناهاری که از منزل برده می‌شود سرد بماند، خصوصا اگر دارای گوشت پخته باشد. کیسه‌ای که هوا داخل آن نرود همراه با کیسهٔ یخ برای این منظور خوب است؛ یا می‌توانید یک آب‌میوهٔ پاکتی را بگذارید منجمد شود و بعد در کنار ناهار کودکتان بگذارید تا سرد بماند.

گزارش گرفتن از مراقب کودک

اگر متوجه شدید که کودک شما همیشه وقتی که از کودکستان می‌آید بیش از حد گرسنه است، از مربی یا مراقب او بخواهید که بر آنچه کودک می‌خورد نظارت کند و به شما گزارش دهد. کودکان معمولا بعد از آمدن از کودکستان کاملا گرسنه‌اند و این زمان شاید برای تشویق آنها به خوردن غذاهای سالم سرپایی وقت مناسبی باشد. می‌توانید وقتی کودک را از کودکستان تحویل می‌گیرید یک غذای سرپایی سالم، مثل موز یا لقمهٔ پنیر و گوجه فرنگی همراه داشته باشید. معمولا کودک این غذا را مشتاقانه خواهد خورد. اگر این سیاست را در پیش گرفته‌اید که بین غذاها به کودک شکلات و کاکائو ندهید، به مراقبان و بستگان خود نیز این موضوع بگویید تا قوانین شما یکنواخت بماند. می‌توانید به آنها بگویید که اگر می‌خواهند کودک را خوشحال کنند، به او میوه‌های جذاب یا شیرینیهای خانگی بدهند.

شاید ممنوع کردن کامل شیرینی‌جات فکر خوبی نباشد، زیرا ممکن است با این کار اشتیاق کودک را نسبت به آنها به عنوان یک «میوهٔ ممنوعه» بیشتر کنید. شاید آسانتر باشد که خوردن شیرینی‌جات را به مواقع خاصی مانند بعد از وعده‌های اصلی غذا و پایان هفته‌ها موکول کنید.

غذاهای حاضری

کودکان امروزه بیش از گذشته «غذاهای حاضری»، مانند ساندویچ و پیتزا و غیره، می‌خورند. بسیاری از این نوع غذاها پر از کالری، نمک، یا قند است اما مواد مغذی کم دارد. برای تشویق کودکانی که به غذاهای حاضری معتاد شده‌اند به داشتن رژیم غذایی مغذی، مشابه همان غذاهای حاضری را با مواد سالم برای آنها درست کنید، مثل مینی‌پیتزا (صفحه ۹۱)، مرغ انگشتی (صفحه ۹۶)، سرخ‌کردنی در فر (صفحه ۱۲۵)، و بستنی یخی (صفحه ۹۹).

به یاد داشته باشید

- دقت کنید کودکتان صبحانه‌ای مقوی بخورد، خصوصا در روزهای میان هفته اگر به کودکستان می‌رود. اگر آهسته غذا می‌خورد و وقت کم دارید، به او ساندویچ یا کلوچهٔ سالمی بدهید که در راه بخورد.
- دقت کنید حتما غذایی که برای ناهار کودک می‌گذارید سرد و کاملا پوشیده بماند تا از میکروبها مصون باشد.
- هنگام برنامه‌ریزی برای تغذیهٔ سالم کودک، کمک اقوام، پدربزرگ و مادربزرگ، و سایر مراقبان کودک را نیز در نظر بگیرید. اگر همه از سیاستهای غذایی شما آگاه باشند، با کودک به طور یکنواخت رفتار خواهد شد.

غذاهای ملل دیگر



سعی کنید کودکتان را هر از گاه با طعمهای جالب و غذاهای جدید آشنا کنید تا افق ذائقهٔ او دائما وسیعتر و غنی‌تر شود. بسیاری از کودکان در این سن مشتاق تجربه کردن غذاهای جدید هستند. غذاهای بسیار خوبی در چهارگوشهٔ جهان وجود دارد که به راحتی می‌توان در منزل درست کرد. از این فرصت می‌توان برای صحبت کردن با کودک در بارهٔ کشورها و فرهنگهای مختلف نیز استفاده کرد.

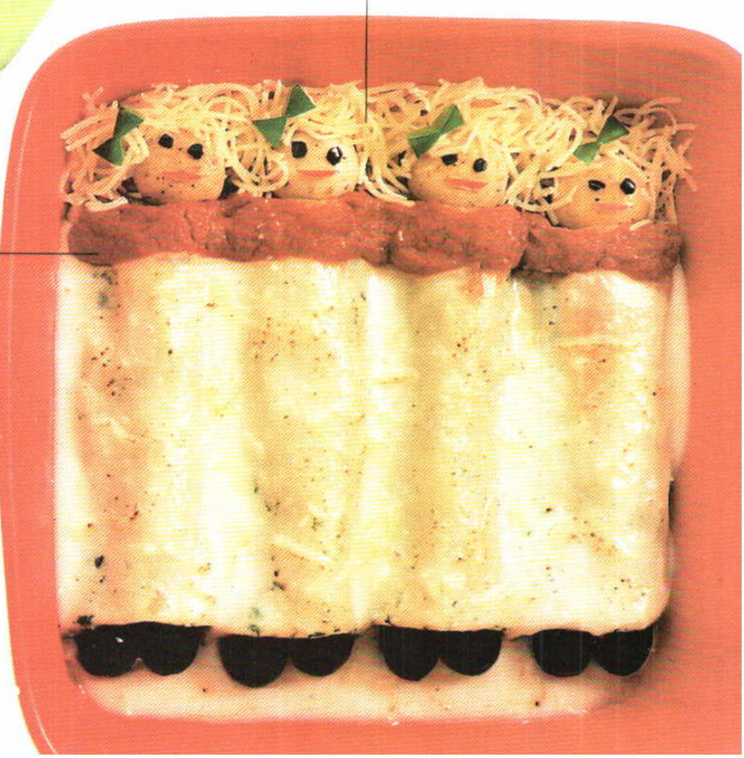


غذای برنجی مخلوط

عروسکهای خفته

اگر این غذای سنتی ایتالیایی را با چند حقهٔ تزئینی همراه کنید، بلافاصله اشتیاق کودک را برمی‌انگیزد. روی ماکارونیها که با مواد غذایی پر می‌کنید، طبق معمول لایه‌ای از پنیر می‌ریزید که شبیه ملحفه می‌شود. با درست کردن سر عروسک با قارچ و پای آن با زیتون، این غذا را می‌توانید به صورتی جالب و خنده‌آور تزئین کنید. (دستور تهیه در صفحه ۱۲۲)

از پنیر تازه رنده شده برای درست کردن مو و از تکه‌های فلفل برای درست کردن ربان استفاده کنید



با سس گوجه فرنگی، قسمت برگشتهٔ ملحفه را درست کنید



سموسهٔ سبزیجات

در سموسه، این غذای ایتالیایی ترد، می‌توانید انواع سبزیجات خرد شده را که اندکی چاشنی به آنها زده‌اید مخفی کنید. این غذا را به هر دو صورت سرد و داغ می‌شود صرف کرد. (دستور تهیه در صفحه ۱۲۴)

تاکوی گوشت

تاکوی ذرت پر شده با گوشت چرخ‌کرده یا تکه‌های مرغ، لوبیا، و سالاد غذای خوشمزه‌ای است که کودکان معمولاً از آن خیلی خوششان می‌آید. به مواد داخل این تاکو کمی فلفل قرمز و گشنیز می‌زنیم تا اندکی تندمزه شود. (دستور تهیه در صفحه ۱۲۹)



مخلوطی از مواد غذایی که از فرط خوشمزگی نمی‌توان از آن گذشت



پائلا

با این غذای مرکب از مرغ، سوسیس، میگو، و برنج زردرنگ، به شامتان عطر و بوی اسپانیولی بدهید.



شیرینی نانی ترد



خوراک رشتهٔ سنگاپوری

رشته، مرغ، و میگوی سرخ شده با سس سویا و روغن کنجد را با هم ترکیب کنید تا شامی سریع و خوش عطر و طعم حاصل شود. (دستور تهیه در صفحه ۱۲۸)

عروسکهای خفته

۲۵۰ گرم اسفناج منجمد
۲ قاشق غذاخوری (۳۰ گرم) کره
۱ پیاز ریز ریز شده
۱ حبه سیر کوچک له شده
۲ فنجان (۱۲۵ گرم) قارچ ورقه ورقه شده
۱ قاشق غذاخوری آرد
$\frac{1}{3}$ فنجان (۹۰ میلی‌لیتر) شیر
۲ قاشق غذاخوری خامهٔ ساده
نمک و فلفل به اندازهٔ دلخواه
۸ عدد ماکارونی درشت

سس پنیر

۲ قاشق غذاخوری (۳۰ گرم) کره
$\frac{1}{4}$ فنجان (۳۰ گرم) آرد
۲ فنجان (۴۵۰ میلی‌لیتر) شیر
۱ فنجان (۱۲۰ گرم) پنیر پیتزای رنده شده
$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری خردل خشک
نمک و فلفل به اندازهٔ دلخواه

برای تزئین

سس گوجه فرنگی، ۸ قارچ تفت داده شده، یک مشت پنیر پیتزای رنده شده، ۸ زیتون سیاه، تکه‌های فلفل سبز و فلفل قرمز

۱ اسفناج را بدون آب در یک کاسه بریزید، در آن رابگذارید، و به مدت ۵ دقیقه یا طبق دستورالعمل روی بسته‌بندی روی حرارت ملایم بپزید. آب اضافی آن را خالی کنید.

۲ کره را در تابه آب کنید، پیاز و سیر را اضافه کنید، و تفت دهید تا نرم شوند. قارچ را اضافه کنید و ۵ دقیقه بپزید. آرد را مخلوط کنید و ۱ دقیقه بپزید. اسفناج پخته را اضافه کنید، شیر را مخلوط کنید، و ۲ دقیقه بپزید. تابه را از روی اجاق بردارید، خامه را مخلوط کنید، و به اندازهٔ دلخواه چاشنی بزنید.

۳ یک ظرف مخصوص فر به ابعاد ۲۰ در ۲۵ سانتیمتر را کمی چرب کنید. با قاشق چایخوری، ماکارونی درشت‌ها را با مخلوط تهیه شده پر کنید، سپس آنها را کنار هم در ظرف مذکور بگذارید.

۴ برای تهیهٔ سس، کره را در تابه روی حرارت ملایم آب کنید، آرد را اضافه کنید و هم بزنید تا خمیر شود. ۲ دقیقه با حرارت ملایم بپزید، سپس شیر را در آن بزنید و در حال هم زدن بپزید تا غلیظ شود. از روی اجاق بردارید، پنیرها را با آن مخلوط کنید تا حل شوند، خردل را اضافه کنید، و به اندازهٔ دلخواه چاشنی بزنید.

۵ سس را روی ماکارونی‌ها بریزید، در فر که از قبل داغ کرده‌اید بگذارید، و ۳۰ دقیقه بپزید.

۶ برای تزئین این غذا به صورتی که شبیه چند عروسک خوابیده در زیر لحاف شود، با سس گوجه فرنگی قسمت برگشتهٔ ملحفه را درست کنید و زیتونها را به جای پاهای عروسکها بگذارید. قارچها را شکاف دهید و با فلفل سبز چشمهای عروسکها را درست کنید و با فلفل قرمز دهان آنها را. با پنیر رنده شده و تکه‌های فلفل سبز، موهاو ربان موی عروسکها را درست کنید.



آماده‌سازی / پخت
۳۵ دقیقه / ۴۵ دقیقه

دمای فر
۱۸۰ درجه سانتیگراد

برای ۸ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی بتاکاروتن، کلسیم، اسید فولیک، آهن، پروتئین، ویتامینهای ب از جمله ب۱۲، و روی

مناسب برای انجماد
قبل از تزئین

تصویر اصلی در صفحه ۱۲۰

سس گوجه فرنگی مخصوص

۱ قاشق چایخوری روغن زیتون
۱ حبه سیر خرد شده
$1\frac{1}{2}$ فنجان (۴۰۰ گرم) گوجه‌فرنگی
۲ قاشق غذاخوری سس سیر و ریحان
$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری پودر فلفل قرمز ملایم
۱ قاشق چایخوری سرکه
۱ قاشق چایخوری شکر نرم
نمک و فلفل به اندازهٔ دلخواه
۱ قاشق غذاخوری ریحان تازهٔ خرد شده
۲ قاشق غذاخوری پنیر پیتزای تازه رنده شده

این سس گوجه فرنگی خوش عطر و طعم برای انواع غذاها کاربرد دارد. مثلا می‌توانید روی خمیر پیتزا از آن استفاده کنید، یا می‌توانید چند عدد کوفته ریزه (رجوع کنید به صفحه ۱۱۲) یا یک کنسرو ماهی تن به این سس اضافه کنید تا سس ساده‌ای برای ریختن روی ماکارونی شود.

۱ روغن را در تابه روی حرارت ملایم داغ کنید، سیر را اضافه کنید، و ۳۰ ثانیه تفت دهید. گوجه‌فرنگی را اضافه کنید و با قاشق له کنید. بقیهٔ مواد را بجز ریحان و پنیر پیتزا اضافه کنید. چاشنی بزنید، و سپس ۱۰ دقیقه بپزید.

۲ ریحان و پنیر پیتزا را اضافه کنید و فقط تا مدتی که پنیر حل شود، بپزید.

آماده‌سازی / پخت
۵ دقیقه / ۱۲ دقیقه

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی بتاکاروتن، کلسیم، پروتئین، و ویتامینهای ب

مناسب برای انجماد

ماکارونی پیچ با کدو

۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون
۱ پیاز کوچک حلقه حلقه شده
۱ حبه سیر له شده
۱ فنجان (۱۲۵ گرم) کدو حلقه حلقه شده
۳/۴ فنجان (۱۰۰ گرم) قارچ ورقه ورقه شده
۱ ۱/۴ فنجان (۳۰۰ میلی‌لیتر) رب گوجه‌فرنگی
۱/۲ قاشق چایخوری سرکه
۱/۲ قاشق چایخوری شکر
نمک و فلفل به اندازهٔ دلخواه
۲۰۰ گرم ماکارونی پیچ
۱/۴ فنجان (۳۰ گرم) پنیر پیتزای تازه رنده شده

این هم یک دستور آشپزی سریع دیگر است که کودکان را به خوردن سبزیجات تشویق می‌کند. سبزیجات را بر اساس فصلی که در آن هستید تغییر دهید.

۱ روغن را در تابه داغ کنید، پیاز، سیر، کدو، و قارچ را اضافه کنید، و ۷ تا ۸ دقیقه بپزید. رب گوجه‌فرنگی، سرکه، و شکر را اضافه کنید و در حد دلخواه چاشنی بزنید. در ظرف را بگذارید و ۱۵ دقیقه بپزید.

۲ در همین حال، یک ظرف آب را که اندکی نمک به آن زده‌اید جوش بیاورید، ماکارونی را اضافه کنید و حدود ۱۰ دقیقه یا طبق دستورالعمل روی بسته‌بندی بپزید تا نرم شود.

۳ سس را از روی اجاق بردارید، پنیر پیتزا را با آن مخلوط کنید، و سپس روی ماکارونی که آب آن را خالی کرده‌اید بریزید.

آماده‌سازی / پخت
۱۰ دقیقه / ۲۵ دقیقه

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی کلسیم، الیاف، و پروتئین

مناسب برای انجماد

ریزوتتوی ایتالیایی با قارچ و نخود فرنگی

۲ قاشق غذاخوری روغن نباتی
۱ پیاز خرد شده
۱ حبه سیر له شده
۱/۲ فنجان (۶۰ گرم) فلفل قرمز خرد شده
۱ ۱/۲ فنجان (۱۰۰ گرم) قارچ ورقه ورقه شده
۱ فنجان (۲۰۰ گرم) برنج دانه کوتاه
۳ ۱/۴ فنجان (۹۰۰ میلی‌لیتر) آب پخت سبزیجات یا آب مرغ داغ (ر.ک. صفحه ۴۶)
۱ فنجان (۱۰۰ گرم) نخود فرنگی منجمد
۱/۴ فنجان (۳۰ گرم) پنیر پیتزای تازه رنده شده
۱ قاشق غذاخوری (۱۵ گرم) کره
نمک و فلفل به اندازهٔ دلخواه

برای تهیهٔ یک ریزوتتوی خوب، نیاز به تابه‌ای بزرگ، سنگین، و نسبتا عمیق دارید که امکان پخت آهسته و یکنواخت را فراهم سازد.

۱ روغن را در تابه روی حرارت میانه داغ کنید. پیاز و سیر را اضافه کنید و ۱ دقیقه بپزید. فلفل و قارچ را اضافه کنید و ۵ دقیقه بپزید.

۲ برنج را اضافه کنید و در حال هم زدن به مدت ۱ دقیقه بپزید تا همه دانه‌های برنج خوب آغشته به روغن شوند. یک ملاقه آب مرغ یا سبزیجات داغ بریزید و در حال هم زدن مداوم بپزید تا جذب شود.

۳ به اضافه کردن تدریجی آب مرغ یا سبزیجات داغ ادامه دهید. هر بار یک ملاقه آب اضافه کنید، صبر کنید تا جذب شود، و سپس ملاقهٔ بعدی را بریزید. مرتب هم بزنید تا غذا نچسبد.

۴ وقتی همهٔ آب مرغ یا سبزیجات اضافه شد و برنج تقریبا پخت (حدود ۲۰ تا ۲۵ دقیقه)، نخود فرنگی را مخلوط کنید و ۳ تا ۴ دقیقه بپزید. پنیر پیتزا و کره را مخلوط کنید، چاشنی به مقدار دلخواه بزنید، و صرف کنید.

گونهٔ دیگر

به جای نخود فرنگی، ۱۲۵ گرم گوشت چربی‌دار پخته و ورقه ورقه شده را درست قبل از اضافه کردن پنیر پیتزا اضافه کنید.

آماده‌سازی / پخت
۱۰ دقیقه / ۴۰ دقیقه

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی بتاکاروتن، کلسیم، اسید فولیک، و پروتئین

نکته

اگر می‌خواهید این غذا را از قبل آماده کنید، فقط نصف آب مرغ یا سبزیجات را اضافه کنید و از روی اجاق بردارید. درست قبل از صرف غذا، بقیهٔ آب را به تدریج اضافه کنید و به پختن ادامه دهید.



سموسه سبزیجات کم ادویه

$\frac{1}{2}$ قاشق غذاخوری روغن نباتی

$\frac{1}{2}$ پیاز خیلی ریز شده

$\frac{1}{2}$ حبه سیر له شده

پودر کاری، زنجبیل کوبیده، و زیرهٔ کوبیده، از هر کدام $\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری

۱ فنجان (۷۵گرم) قارچ ریز ریز شده

$\frac{3}{4}$ فنجان (۹۰گرم) گل کلم، خرد شده به گلچه‌های خیلی کوچک

۱ هویج خیلی ریز شده

۲ قاشق چایخوری شکر نرم

۳ قاشق چایخوری ماست ساده

نمک و فلفل به اندازهٔ دلخواه

۱۲ ورقه شیرینی نانی

۴ قاشق غذاخوری (۶۰گرم) کرهٔ آب شده

۱ روغن را در تابه داغ کنید، پیاز و سیر را اضافه کنید، و ۲ تا ۳ دقیقه تفت دهید. ادویه را اضافه کنید و ۱ دقیقه تفت دهید. سبزیجات را اضافه کنید و ۵ دقیقه در حالی که مدام هم می‌زنید بپزید. شکر و ماست را مخلوط کنید. به مقدار دلخواه چاشنی بزنید و ۳ تا ۴ دقیقه بپزید.

۲ شیرینی نانی را بگسترانید و روی آن پارچهٔ مرطوب بیندازید. یک لایه شیرینی نانی را روی سینی بگذارید و روی آن کرهٔ آب شده بمالید. آن را در امتداد طولی تا کنید و سپس مجددا روی آن کره بمالید.

۳ یک قاشق غذاخوری از مواد مورد نظر برای داخل سموسه را در یک سر نان شیرینی بگذارید، به طوری که ۲/۵ سانتیمتر حاشیه دور آن باقی بماند. گوشهٔ نان را برگردانید تا یک مثلث درست شود، سپس به تا کردن در امتداد طول نان ادامه دهید. تکهٔ باقی مانده در آخر را با کرهٔ آب شده ببندید. با بقیهٔ نانها نیز همین کار را انجام دهید.

۴ سموسه‌ها را روی سینی فر که اندکی چرب کرده‌اید بگذارید و مقداری دیگر کره بزنید. ۲۰ تا ۲۵ دقیقه در فر که از قبل داغ کرده‌اید بگذارید تا ترد شوند.

آماده‌سازی / پخت
۳۵ دقیقه / ۳۵ دقیقه

دمای فر
۱۸۰ درجه سانتیگراد

برای ۸ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی بتاکاروتن

مناسب برای انجماد
به صورت نپخته

نکته

هنگام کار با شیرینی نانی، تکه‌ای را که فعلا با آن کار نمی‌کنید با یک پارچهٔ مرطوب بپوشانید تا از خشک و شکننده شدن آن و دشواری کار با آن جلوگیری شود.





مینی انچیلادا با لوبیا و سبزیجات

- ۱ قاشق غذاخوری روغن نباتی
- $\frac{1}{2}$ پیاز خرد شده
- ۱ حبه سیر کوچک له شده
- $\frac{1}{4}$ فلفل قرمز، ریز ریز شده (اختیاری)
- ۲۰۰ گرم کنسرو لوبیا یا لوبیاقرمز پخته
- $\frac{1}{2}$ فنجان (۱۲۵ گرم) ذرت پخته
- $\frac{3}{4}$ فنجان (۲۰۰ گرم) گوجه فرنگی خرد شده بدون آب
- نمک و فلفل به اندازهٔ دلخواه
- ۱ قاشق غذاخوری جعفری تازهٔ خرد شده
- ۴ تورتیای آردی کوچک
- ۳ قاشق غذاخوری (۴۵ گرم) پنیر پیتزای رنده شده

تورتیای آردی کوچک را می‌توان با انواع مواد پر کرد. لوبیا قرمز منبع خوبی برای پروتئین است و از نظر آهن نیز غنی است.

۱ روغن را در تابه داغ کنید، پیاز و سیر و فلفل قرمز را (در صورت استفاده) اضافه کنید و ۳ دقیقه روی حرارت ملایم بپزید.

۲ لوبیاها را اندکی خرد کنید. آنها را همراه با ذرت و گوجه‌فرنگی خرد شده در تابه بریزید. به میزان دلخواه چاشنی بزنید و ۵ دقیقه روی حرارت متوسط بپزید. جعفری را روی آن بپاشید.

۳ مواد را بین تورتیاها تقسیم کنید، تورتیاها را بپیچید، و روی آنها پنیر بگذارید. ۱ تا ۲ دقیقه در اجاق مایکروویو یا ۶ دقیقه در فر معمولی حرارت دهید، سپس در کباب‌پز فر بگذارید تا طلایی شوند و حباب بدهند.

<u>گونهٔ دیگر</u>

به‌جای لوبیا ۲ ورقه گوشت مرغ بی‌استخوان را دراز دراز ببرید، چاشنی بزنید، و سرخ کنید. به‌جای ذرت و گوجه‌فرنگی، نصف فلفل قرمز خرد شده و تفت داده به کار برید. انچیلاداها را داغ کنید، سپس یک قاشق سس تند و یک قاشق خامهٔ ترش روی هر یک بریزید.

آماده‌سازی / پخت
۱۰ دقیقه / ۱۵ دقیقه

دمای فر
مایکروویو روی درجهٔ بالا
فر معمولی روی ۱۸۰ درجهٔ سانتیگراد

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی بتاکاروتن، کلسیم، الیاف، اسید فولیک، آهن، پروتئین، ویتامین ث، و روی

ماهی با سیب‌زمینی سرخ شده در فر

- ۳۵۰ گرم سیب‌زمینی کوچک تا متوسط پوست کنده
- $3\frac{1}{2}$ قاشق غذاخوری روغن زیتون
- نمک و فلفل به اندازهٔ دلخواه
- آرد برای پوشش دادن
- ۲۵۰ گرم فیله ماهی حلوا یا کفشک تکه تکه شده
- ۱ تخم‌مرغ اندکی هم زده شده
- ۳۰ گرم چیپس سیب‌زمینی نمکی خرد شده

اگر این غذا را برای میهمانی مخصوص کودکان درست می‌کنید، بد نیست آنها را پس از آماده شدن در قیفهای کاغذی بگذارید.

۱ سیب‌زمینی‌ها را از طول نصف کنید، سپس هر تکه را باز هم از طول چهار قسمت کنید. ۱/۵ قاشق غذاخوری روغن نباتی را در تابه بریزید و ۲ تا ۳ دقیقه در فر که از پیش داغ کرده‌اید بگذارید.

۲ سیب‌زمینی‌ها را در تابهٔ مذکور بریزید. در روغن بچرخانید تا همه جای آنها آغشته به روغن شود و به آنها نمک بزنید. به فر برگردانید و ۳۰ دقیقه یا تا وقتی که بیرون آنها ترد و داخل آنها نرم شود بپزید.

۳ در همین حال، به آرد چاشنی بزنید و تکه‌های ماهی را به آن آغشته کنید، سپس آنها را در تخم‌مرغ فرو برید و در خرده‌های چیپس بغلتانید. بقیهٔ روغن را در یک تابه داغ کنید، تکه‌های ماهی را در آن بریزید و کاملا بپزید. همراه با سیب‌زمینی‌ها صرف کنید.

آماده‌سازی / پخت
۵ دقیقه / ۳۵ دقیقه

دمای فر
۲۰۰ درجهٔ سانتیگراد

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی اسید فولیک، پروتئین، ویتامین ب۱۲، و ویتامین ای

نکته

ماهیها را می‌توانید از قبل آماده کنید و سپس در فر داغ کنید. امکان پختن آن به مدت ۱۰ تا ۱۲ دقیقه روی سینی فر چرب شده نیز وجود دارد.



کباب پای مرغ

۴ عدد قسمت پایین ران مرغ بزرگ که روی آنها با چاقو برشهای عمودی ایجاد کرده‌اید (می‌توانید ابتدا پوست آنها را بکنید)

ماریناد

$\frac{1}{2}$ قاشق غذاخوری روغن نباتی

۱ پیاز کوچک خرد شده

$\frac{1}{2}$ فنجان (۷۵ گرم) شکر سرخ

آب نصف لیمو

$\frac{1}{2}$ قاشق غذاخوری سس وسترشایر

۴ قاشق غذاخوری سس گوجه‌فرنگی

۱ قاشق غذاخوری سرکهٔ سفید

کباب پای مرغ برای ناهار بیرون و صرف به هر دو صورت گرم و سرد عالی است. به ته آنها کاغذ آلومینیوم بپیچید تا بتوان با دست خورد.

۱ برای تهیهٔ ماریناد، روغن را در تابه داغ کنید، پیاز را اضافه کنید، و تفت دهید تا نرم شود. شکر را مخلوط کنید و ۱ تا ۲ دقیقه با حرارت ملایم بپزید. بقیهٔ اجزا را اضافه کنید و ۵ دقیقه بپزید.

۲ مخلوط فوق را در یک کاسهٔ کریستال یا سفالی بریزید، پای مرغها را اضافه کنید، و ۳۰ دقیقه تا ۱۲ ساعت بگذارید بماند.

۳ پای مرغها را در سینی فر بگذارید، همه جای آنها را به ماریناد آغشته کنید، و زیر کباب‌پز فر که از پیش داغ کرده‌اید بگذارید. ۲۰ دقیقه بپزید، در میانهٔ این مدت آنها را برگردانید و با چاشنی کباب آغشته کنید. کنترل کنید که کاملا پخته باشند، به ته آنها کاغذ آلومینیومی بپیچید، و به صورت داغ یا سرد صرف کنید.

آماده‌سازی / پخت
۴۵ دقیقه شامل ۳۰ دقیقه خواباندن در ماریناد / ۲۰ دقیقه

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی پروتئین و ویتامینهای ب

مناسب برای انجماد

پائلا

۱ قاشق غذاخوری روغن آفتابگردان

۱ پیاز خرد شده

۲ ورقه گوشت مرغ بی‌استخوان، بریده شده به قطعات دراز

۱ فلفل قرمز بی‌دانه و خرد شده

$1\frac{1}{2}$ فنجان (۳۰۰ گرم) برنج دانه بلند

۱ قاشق چایخوری زردچوبه

۱ قاشق چایخوری پودر فلفل قرمز ملایم

۲ ساقه کرفس خرد شده

$4\frac{1}{2}$ فنجان (۱ لیتر) آب مرغ (رک. صفحه ۴۶)

۱ برگ بو

۱ فنجان (۱۰۰ گرم) نخود فرنگی منجمد

۲ عددسوسیس کباب شده

۱۲۵ گرم میگوی کوچک پوست‌کنده و پخته

نمک و فلفل به اندازهٔ دلخواه

این غذا، یک خوراک اسپانیایی عالی و خوش‌عطر و طعم یک‌کاسه است که پختن آن نیز راحت است. اضافه کردن زردچوبه به برنج ته‌رنگ زرد خوش‌رنگی می‌دهد.

۱ روغن را در یک تابهٔ عمیق و سنگین داغ کنید، پیاز را اضافه کنید، و ۱ دقیقه تفت دهید. مرغ را اضافه کنید و تفت دهید تا همه جای آن سرخ شود.

۲ فلفل قرمز را اضافه کنید و ۱ دقیقه در حال هم زدن بپزید. برنج و زردچوبه و پودر فلفل قرمز و کرفس را اضافه کنید و در حالی که مدام هم می‌زنید ۱ دقیقه تفت دهید.

۳ آب مرغ و برگ بو را اضافه کنید، خوب هم بزنید، و سپس ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بدون اینکه در ظرف را بگذارید بپزید تا مایع جذب غذا شود.

۴ نخود فرنگی را به تابه اضافه کنید و ۲ تا ۳ دقیقه بپزید. سوسیسها را حلقه حلقه کنید و همراه با میگو و چاشنی به برنج اضافه کنید. صبر کنید تا همه جای آن داغ شود، برگ بو را بردارید، و صرف کنید.

آماده‌سازی / پخت
۱۰ دقیقه / ۲۵ دقیقه

برای ۸ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی بتاکاروتن، اسید فولیک، پروتئین، ویتامین ای، و روی

مناسب برای انجماد

تصویر در صفحه ۱۲۰

ساتی مرغ

۲ ورقه گوشت مرغ بریده شده به قطعات دراز

ماریناد

- ۲ قاشق غذاخوری سس سویا
- ۲ قاشق غذاخوری کرهٔ بادام زمینی
- ۱ قاشق غذاخوری سرکهٔ سفید
- ۲ قاشق غذاخوری عسل

در صورت تمایل تکه‌های سبزیجاتی مانند پیاز یا فلفل سبز را لابلای مرغ به سیخ بکشید.

۱ همهٔ مواد ماریناد را همراه با مرغ در یک کاسهٔ کریستال یا سفالی مخلوط کنید. حداقل ۳۰ دقیقه بگذارید بماند. در همین مدت ۴ سیخ چوبی را نیز در آب بگذارید.

۲ تکه‌های مرغ را به سیخ بکشید و ۸ تا ۱۰ دقیقه زیر کباب‌پز فرکه از پیش داغ کرده‌اید بگذارید تا کاملا بپزند. گاهی برگردانید و به ماریناد آغشته کنید.

آماده‌سازی / پخت
۳۵ دقیقه شامل ۳۰ دقیقه خواباندن در ماریناد / ۱۰ دقیقه

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی آهن، پروتئین، ویتامینهای ب، و روی

توجه
قبل از دادن به اطفال از سیخ درآورید.

برنج مخلوط با تخم‌مرغ و مرغ و میگو

- ۱ فنجان (۱۷۵ گرم) برنج دانه‌بلند آب‌کشی شده با آب سرد
- ۴ قاشق غذاخوری روغن نباتی
- ۱ پیاز کوچک ریز ریز شده
- $\frac{1}{2}$ فنجان (۶۰ گرم) فلفل قرمز ریز ریز شده
- نمک و فلفل به اندازهٔ دلخواه
- ۱ تخم‌مرغ هم زده شده
- $\frac{1}{2}$ فنجان (۶۰ گرم) نخودفرنگی منجمد
- $\frac{1}{2}$ فنجان (۶۰ گرم) ذرت منجمد
- ۱ پیاز چهٔ بزرگ حلقه حلقه شده
- ۱ ورقه گوشت مرغ بریده شده به نوارهای باریک
- ۱۲۵ گرم میگوی پخته (اختیاری)
- ۱ قاشق غذاخوری سس سویای ملایم

مخلوط برنج با تخم‌مرغ، مرغ، و سبزیجات یک غذای ژاپنی ساده و خوش‌طعم است. شاید کودکتان دوست داشته باشد این غذا را مثل ژاپنی‌ها با چوب بخورد. ابتدا این کار برای او دشوار خواهد بود، بنابراین چنگال هم به او بدهید.

۱ یک ظرف آب را که اندکی نمک به آن اضافه کرده‌اید جوش بیاورید، برنج را اضافه کنید، و حدود ۱۰ دقیقه بپزید تا نرم شود.

۲ نصف روغن را در یک تابهٔ بزرگ داغ کنید، پیاز را اضافه کنید، و ۲ دقیقه تفت دهید. فلفل قرمز را اضافه کنید و ۷ تا ۸ دقیقه بپزید. به تخم‌مرغ هم‌زده اندکی فلفل بزنید، آن را در تابه بریزید، تابه را تکان دهید تا به طور یکنواخت پخش شود، و بپزید تا سفت شود. از روی اجاق بردارید و تخم‌مرغ را با قاشق چوبی خرد کنید.

۳ تابه را مجددا روی اجاق بگذارید، نخود فرنگی و ذرت را اضافه کنید، و بپزید تا نرم شوند. مخلوط تخم‌مرغ و سبزیجات را از تابه خارج کنید و کنار بگذارید. بقیهٔ روغن را اضافه کنید و پیازچه را ۱ دقیقه تفت دهید. باریکه‌های مرغ را اضافه کنید و ۳ تا ۴ دقیقه یا تا وقتی که بپزند تفت دهید، و سپس چاشنی بزنید.

۴ برنج پخته و میگو را (در صورت استفاده) اضافه کنید، و روی حرارت زیاد به مدت ۲ دقیقه برنج را در تابه بگردانید. مخلوط تخم‌مرغ و سبزیجات را به تابه برگردانید، سس سویا را اضافه کنید، و همراه با هم در تابه بگردانید تا کاملا داغ شوند.

آماده‌سازی / پخت
۱۰ دقیقه / ۳۰ دقیقه

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی بتاکاروتن، اسید فولیک، پروتئین، ویتامین ب۱۲، ویتامین ث، و روی

مناسب برای انجماد



می‌توانید شروع به آموختن فرهنگ ملل مختلف و سنن آنها به کودکتان بنمایید، مثلا استفاده از چوبهای غذاخوری ژاپنی را به او بیاموزید

خوراک رشتهٔ سنگاپوری

- ۱۵۰ گرم گوشت مرغ ورقه شده
- ۲ ۱/۲ قاشق غذاخوری روغن نباتی
- ۱ تخم‌مرغ هم‌زده شده
- ۱ حبه سیر له شده
- ۱/۴ قاشق چایخوری فلفل قرمز ریز ریز (اختیاری)
- ۷۵ گرم ذرت نارس
- هویج و کدو ورقه ورقه شده، از هر کدام ۱/۲ فنجان (۷۵ گرم)
- ۳/۴ فنجان (۱۲۵ گرم) جوانهٔ لوبیا
- ۱/۴ قاشق چایخوری پودر کاری ملایم
- ۱/۳ فنجان (۹۰ میلی‌لیتر) آب مرغ غلیظ
- ۹۰ گرم میگوی کوچک پوست کنده
- ۳ پیاز چهٔ ورقه ورقه شده
- ۱۵۰ گرم رشته

ماریناد

- ۲ قاشق غذاخوری سس کباب تری‌یاکی
- ۱/۲ قاشق چایخوری شکر
- ۱ قاشق چایخوری نشاستهٔ ذرت

این خوراک رشته را می‌توان با اضافه کردن فلفل و پودر کاری پرچاشنی‌تر کرد. در صورت تمایل به جای میگو، گوشت یا مرغ بیشتر بریزید. برای طعم بیشتر، تخم‌مرغ هم‌زده را در نصف قاشق غذاخوری روغن کنجد بپزید.

۱ مواد ماریناد را در کاسه با هم مخلوط کنید. مرغ را به‌شکل نوارهای باریک ببرید و حداقل ۳۰ دقیقه در این کاسه بگذارید بماند.

۲ نصف قاشق غذاخوری از روغن را در یک تابه داغ کنید، تخم‌مرغ را اضافه کنید، و بپزید تا نیمروی نازکی درست شود. از تابه خارج کنید و به صورت نوارهای دراز ببرید. یک قاشق غذاخوری روغن را در یک تابه داغ کنید و سیر و فلفل را (در صورت استفاده) ۳۰ ثانیه در آن تفت دهید. آب مرغ را خالی کنید، مرغ را در همان تابه بریزید، و ۳ تا ۴ دقیقه بپزید و کنار بگذارید.

۳ بقیهٔ روغن را در همان تابه داغ کنید. ذرت نارس و هویج را اضافه کنید و ۲ دقیقه در حال هم زدن سرخ کنید. کدو و جوانهٔ لوبیا را اضافه کنید و ۲ دقیقه بپزید. پودر کاری را در آب مرغ هم بزنید و به تابه اضافه کنید. مرغ را همراه با میگو، پیازچه، و تخم‌مرغ به تابه برگردانید و ۲ دقیقه بپزید.

۴ رشته‌ها را به مدت ۳ دقیقه یا طبق دستورالعمل روی بسته‌بندی در یک ظرف آب جوش بپزید. آب آن را خالی کنید، با مواد سرخ‌شده مخلوط کنید، و داغ کنید.



آماده‌سازی / پخت
۴۵ دقیقه، شامل ۳۰ دقیقه خواباندن در ماریناد / ۲۰ دقیقه

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی بتاکاروتن، الیاف اسید فولیک، آهن، پروتئین ویتامینهای ب از جمله ب۱۲ ویتامین ث، و روی

تصویر اصلی در صفحه ۱۲۱

گوشت سرخ کرده با سس صدف

- ۳۷۵ گرم گوشت گوسالهٔ کم‌چربی، بریده شده به صورت نوارهای باریک
- ۱ قاشق غذاخوری روغن ذرت
- ۱ پیاز کوچک حلقه حلقه شده
- ۱ قاشق غذاخوری روغن کنجد
- ۱ حبه سیر له شده
- ۱ هویج بریده شده به قطعات دراز یا ستاره‌ای
- ۱۲۵ گرم گلچه‌های کلم بروکولی
- ۱۲۵ گرم ذرت نارس
- ۱۲۵ گرم لوبیاسبز
- ۱ فلفل قرمز بریده شده به نوارهای باریک

ماریناد

- ۱ قاشق غذاخوری سس صدف
- ۲ قاشق غذاخوری سس سویا
- ۱ قاشق چایخوری شکر سرخ

در این غذای آسیایی سریع از سس صدف استفاده می‌شود، اما سس‌های حاضری خوب دیگری نیز برای غذاهای سرخ‌کردنی وجود دارد. دقت کنید که عاری از مواد افزودنی مضر باشند.

۱ مواد ماریناد را در یک کاسه با هم مخلوط کنید، سپس باریکه‌های گوشت را اضافه کنید و ۳۰ دقیقه بگذارید بماند. گوشتها را بردارید و کنار بگذارید و ماریناد را نیز نگه دارید.

۲ در همین حال، روغن ذرت را در تابه داغ کنید. نصف پیاز را اضافه کنید و در حال هم زدن سرخ کنید تا نرم شود. گوشت گوساله را اضافه کنید و در حال هم زدن سرخ کنید تا بپزد. سپس بردارید و کنار بگذارید.

۳ روغن کنجد را در همان تابه داغ کنید و بقیهٔ پیاز و سیر را ۲ تا ۳ دقیقه در حال هم زدن سرخ کنید. هویج، بروکولی، و ذرت را اضافه کنید و ۳ تا ۴ دقیقه در حال هم زدن سرخ کنید. لوبیا سبز و فلفل قرمز را اضافه کنید و ۳ تا ۴ دقیقهٔ دیگر در حال هم زدن سرخ کنید.

۴ باریکه‌های گوشت را به تابه بازگردانید، ماریناد را روی آنها بریزید، و ۲ تا ۳ دقیقهٔ دیگر در حال هم زدن سرخ کنید.

آماده‌سازی / پخت
۴۵ دقیقه، شامل ۳۰ دقیقه خواباندن در ماریناد / ۲۵ دقیقه

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی بتاکاروتن، الیاف اسید فولیک، آهن، پروتئین ویتامینهای ب از جمله ب۱۲ ویتامین ث، و روی

مناسب برای انجماد

کباب ژاپنی (تری‌یاکی)

۳ قاشق غذاخوری سس سویا

۴ قاشق غذاخوری سرکهٔ سفید

۱ قاشق چایخوری روغن کنجد

۱ حبه سیر له شده

یک تکهٔ ۲/۵ سانتیمتری زنجبیل تازهٔ رنده شده

۳۰۰ گرم فیلهٔ گوساله، خرد شده

۱ قاشق چایخوری نشاستهٔ ذرت

۱ همهٔ مواد را بجز نشاستهٔ ذرت در یک کاسه با هم مخلوط کنید و حداقل ۱ ساعت بگذارید بماند. در همین مدت ۴ سیخ کباب چوبی را در آب بگذارید.

۲ گوشتها را به سیخ بکشید و ماریناد را هم نگه دارید. سیخها را در کباب‌پز فر یا روی کباب‌پز معمولی بگذارید و ۴ تا ۵ دقیقه هر طرف آنها را بپزید.

۳ در همین حال، نشاستهٔ ذرت را با ۱ قاشق غذاخوری از ماریناد خمیر کنید، و بعد با بقیهٔ ماریناد در یک تابه بریزید. ۲ دقیقه یا تا وقتی که غلیظ شود حرارت دهید. به عنوان سس برای گوشتها کنار غذا بگذارید.

آماده‌سازی / پخت
۱ ساعت و ۵ دقیقه، شامل ۱ ساعت خواباندن در ماریناد / ۱۰ دقیقه

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی آهن، پروتئین، ویتامینهای ب از جمله ب۱۲، و روی

تاکوی گوشت

۱۲۵ گرم گوشت گوسالهٔ کم‌چربی چرخ‌کرده

½ پیاز کوچک ریز ریز شده

½ فلفل قرمز و ½ فلفل سبز بی‌دانه و ریز ریز شده

۱۰۰ گرم کنسرو لوبیاقرمز

۱ گوجه‌فرنگی بی‌پوست و دانه و خرد شده

½ قاشق غذاخوری سس فلفل قرمز ملایم

½ قاشق غذاخوری گشنیز تازهٔ خرد شده

نمک و فلفل به اندازهٔ دلخواه

۴ نان تاکو

۴ برگ کلم

۱ یک تابهٔ خشک را به مدت ۱ دقیقه حرارت دهید. گوشت چرخ‌کرده را در آن بریزید و حدود ۵ دقیقه یا تا وقتی که کاملا بپزد در حال هم زدن سرخ کنید. پیاز را اضافه کنید و ۲ دقیقه دیگر بپزید. فلفل قرمز و فلفل سبز را اضافه کنید و ۲ دقیقهٔ دیگر تفت دهید. لوبیا، گوجه‌فرنگی، سس فلفل قرمز، و نصف گشنیز را اضافه کنید و هم بزنید. ۳ تا ۴ دقیقه روی حرارت ملایم بپزید و سپس به اندازهٔ دلخواه چاشنی بزنید.

۲ در همین حال، تاکوها را ۲ تا ۳ دقیقه در فر که از پیش داغ کرده‌اید یا ۱ دقیقه در مایکروویو با درجهٔ بالا گرم کنید. تاکوها را از اجاق خارج کنید، داخل آنها یک لایه برگ کلم بگذارید، با مخلوط گوشت گوساله پر کنید، و با بقیهٔ گشنیز تزئین کنید.

آماده‌سازی / پخت
۱۰ دقیقه / ۱۵ دقیقه

دمای فر
۱۸۰ درجهٔ سانتیگراد

برای ۴ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی بتاکاروتن، الیاف، اسید فولیک، آهن، پروتئین، ویتامین ب۱۲، ویتامین ث، و روی



کیک سیب روستایی

۳ فنجان (۳۷۵ گرم) آرد کیک‌پزی

۲ قاشق چایخوری پودر فلفل شیرین

۱۷۵ گرم کره

$1\frac{1}{2}$ فنجان (۳۰۰ گرم) سیب پوست کنده، بی‌دانه، و خرد شده

۱ فنجان (۲۵۰ گرم) کشمش سبز

$\frac{2}{3}$ فنجان (۱۵۰ میلی‌لیتر) شیر

۱ فنجان (۱۷۵ گرم) شکر سرخ

۱ تخم‌مرغ اندکی هم‌زده شده

۲ قاشق غذاخوری عسل

$\frac{1}{2}$ قاشق غذاخوری شکر دانه درشت

این کیک سیب تیره‌رنگ به عنوان یک خوراک سرپایی ایده‌آل است.

۱ آرد و پودر فلفل شیرین را در یک کاسه الک کنید و کره را نیز با سرانگشتانتان روی آنها له کنید.

۲ سیب، کشمش سبز، شیر، و شکر سرخ را با مخلوط فوق ترکیب کنید. تخم‌مرغ هم‌زده را نیز با آن مخلوط نمایید.

۳ داخل یک تابهٔ کیک‌پزی گرد به قطر ۲۰ سانتیمتر کاغذ بگذارید. مخلوط فوق را با قاشق در آن بریزید. ۱ ساعت در فر که از پیش داغ کرده‌اید بگذارید. سپس کیک را از فر خارج کنید، ۱۰ دقیقه در تابه بگذارید بماند، و سپس روی توری بگذارید تا سرد شود.

۴ عسل را در یک تابهٔ کوچک داغ کنید و روی قسمت فوقانی کیک بمالید، سپس شکر دانه درشت را روی آن بپاشید. در محفظه‌ای که هوا در آن نفوذ نکند نگهداری کنید.

آماده‌سازی / پخت
۲۵ دقیقه / ۱ ساعت

دمای فر
۱۷۰ درجه سانتیگراد

برای ۸ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی کلسیم، الیاف، آهن، ویتامین آ، و ویتامین ب۱۲

مناسب برای انجماد



شیرینی شکلاتی پرتقالی

۱۷۵ گرم کره (با دمای اتاق)

۵ قاشق غذاخوری (۷۵ گرم) شکر شیرینی‌پزی الک شده

۲ فنجان (۲۲۵ گرم) آرد کیک‌پزی الک شده

$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری نمک

$\frac{1}{2}$ قاشق چایخوری پوست پرتغال رنده شده

$\frac{1}{2}$ فنجان (۶۰ گرم) تراشهٔ شکلات نیمه‌شیرین

کودکان شیرینی‌هایی را که به شکلهای جالب درست شده باشد خیلی دوست دارند و عاشق آن هستند که در قالب زدن آن به شما کمک کنند. طعم پرتقالی ملایم این شیرینی‌ها در ترکیب با تراشه‌های شکلات طعمی وصف‌ناپذیر به آنها می‌دهد.

۱ همهٔ مواد را بجز تراشه‌های شکلات در مولینکس بریزید و مخلوط کنید (یا با دست هم بزنید).

۲ با دست تراشه‌های شکلات را با مخلوط فوق ترکیب کنید. خمیر را ورز دهید تا شکل‌پذیر شود، به صورت توپ درآورید، در نایلن بپیچید، و حدود ۱ ساعت در یخچال بگذارید.

۳ خمیر را به صورت لایه‌ای به ضخامت نصف سانتیمتر پهن کنید و با انواع قالب به شکلهای مختلف درآورید. روی سینی فر که کمی چرب کرده‌اید بچینید (یا روی سینی فر، اسپری ضد چسبندگی بزنید) و حدود ۱۰ دقیقه در فر که از پیش داغ کرده‌اید بپزید.

آماده‌سازی / پخت
۱ ساعت و ۱۵ دقیقه شامل ۱ ساعت سرد کردن / ۱۰ دقیقه

دمای فر
۱۸۰ درجه سانتیگراد

برای تهیهٔ ۲۵ تا ۳۰ شیرینی کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی ویتامین آ

مناسب برای انجماد

نان خامه‌ای شکلاتی و شیرینی پفکی



آماده‌سازی / پخت
۱۰ دقیقه / ۳۵ دقیقه به علاوهٔ زمان تزئین

دمای فر
۲۰۰ درجهٔ سانتیگراد

برای تهیهٔ ۲۰ نان خامه‌ای کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی ویتامین آ

مناسب برای انجماد
قبل از تزئین

نکته
شیرینی هنگام پخت ور می‌آید و بزرگ می‌شود، بنابراین اندازهٔ نان خامه‌ای‌ها را بزرگتر از ۴ سانتیمتر نگیرید.

شیرینی پفکی

- ۶ قاشق غذاخوری (۹۰ گرم) کرهٔ کم‌نمک، بریده شده به قطعات کوچک
- ۱ فنجان (۲۰۰ میلی‌لیتر) آب
- $\frac{2}{3}$ فنجان (۹۰ گرم) آرد معمولی
- ۳ تخم‌مرغ اندکی هم‌زده شده

خامه برای پر کردن

- $2\frac{1}{2}$ فنجان (۶۰۰ میلی‌لیتر) خامهٔ غلیظ
- ۲ قاشق غذاخوری شکر شیرینی‌پزی

ژلهٔ شکلاتی

- ۱۷۵ گرم شکلات نیمه‌شیرین با کیفیت خوب، خرد شده به قطعات کوچک
- ۶ قاشق غذاخوری (۹۰ گرم) کرهٔ بی‌نمک، خرد شده به قطعات کوچک

برای تزئین به شکل موش (اختیاری)

- خلال بادام
- تراشه‌های شکلات
- گیلاس
- شیرین بیان قرمز

۱ برای تهیهٔ نان خامه‌ای، کره و آب را در قابلمه بریزید و با حرارت ملایم جوش بیاورید. از روی اجاق بردارید و آرد را در آن الک کنید، سپس هم بزنید تا ترکیب شود. مخلوط را با یک قاشق چوبی خوب هم بزنید تا از کناره‌های قابلمه بالا بزند، سپس بگذارید تا کمی سرد شود.

۲ تخم‌مرغ را به تدریج اضافه کنید تا مخلوط نرم و روان و یکدست شود. (شاید لازم نباشد همهٔ تخم‌مرغ را اضافه کنید.)

۳ یک دهانهٔ گرد سادهٔ سایز ۸ را به یک کیسهٔ خمیر وصل کنید و توده‌های گرد کوچکی از مخلوط فوق را روی یک سینی فر که چرب کرده‌اید بریزید. ۲۰ تا ۲۵ دقیقه در فر که از پیش داغ کرده‌اید بپزید. از فر خارج کنید و بگذارید تا سرد شود.

۴ خامهٔ غلیظ را با شکر شیرینی‌پزی بزنید تا غلیظ و پف‌آلود شود. در نان خامه‌ای‌ها شکاف ایجاد کنید و با این خامه پر کنید.

۵ شکلات را در یک کاسهٔ مقاوم در مقابل حرارت بریزید و به مدت ۱ دقیقه در قابلمهٔ پر از آب در حال جوشیدن یا در اجاق مایکروویو با درجهٔ بالا بگذارید تا آب شود. کره را با آن مخلوط کنید، صبر کنید تا حل شود، و مخلوط کنید تا یکدست شود. بگذارید تا اندکی سرد شود.

۶ کمی از مخلوط شکلات را با یک کاردک نازک روی هر یک از نان خامه‌ای‌ها بمالید. در صورت تمایل، می‌توانید نان خامه‌ای‌ها را شبیه موش تزئین کنید. با دو تراشهٔ بادام گوش را و با یک تراشهٔ شکلات بینی را درست کنید. با گیلاس چشمها را و با ریشهٔ شیرین‌بیان دم موش را بسازید.

شکلات با روکش غلات و زردآلو

آماده‌سازی
۱۵ دقیقه به علاوهٔ زمان سرد کردن

برای ۱۰ وعده کافی است

اطلاعات تغذیه‌ای
منبع غنی الیاف، اسید فولیک، آهن، ویتامین آ، و ویتامین ب۱۲

- $1\frac{1}{4}$ فنجان (۱۵۰ گرم) بلغور جو دو سر
- $\frac{1}{4}$ فنجان (۵۰ گرم) برنجک
- $\frac{1}{2}$ فنجان (۱۰۰ گرم) زردآلو خشک خرد شده
- $\frac{1}{2}$ فنجان (۶۰ گرم) گردوی خرد شده (اختیاری)
- ۷ قاشق غذاخوری (۱۰۰ گرم) کرهٔ بی‌نمک
- $\frac{1}{2}$ فنجان (۱۲۵ گرم) شیرهٔ ذرت
- ۸۵ گرم شکلات سفید (یا معمولی)

این شیرینی برای میهمانی‌های مخصوص عالی است و هم بین بزرگسالان و هم بین کودکان طرفدار دارد. درست کردن آن برای کودکان سرگرم‌کننده است چون نیازی به پختن ندارد.

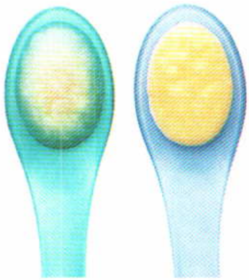
۱ جو دو سر، برنجک، زردآلو خرد شده، و گردو را (در صورت استفاده) در کاسه با هم مخلوط کنید.

۲ کره و شیرهٔ ذرت را در یک قابلمهٔ کوچک بریزید و روی حرارت ملایم بگذارید. شکلات را اضافه کنید و هم بزنید تا حل شود. این مخلوط را روی مواد خشک بریزید و هم بزنید تا کاملا به آن آغشته شوند.

۳ مخلوط فوق را با استفاده از گوشتکوب محکم به کف یک تابهٔ کم‌عمق ۲۸ در ۱۸ سانتیمتری که کف آن کاغذ گذاشته‌اید بفشارید تا مسطح شود. در یخچال بگذارید تا سرد شود. به صورت تکه‌های دراز ببرید و در یخچال نگه دارید.



برنامهٔ غذایی: ۴ تا ۶ ماهگی



با یک وعده غذای جامد در روز شروع کنید تا به تدریج تا هفتهٔ پنجم یا ششم به سه وعده در روز برسانید. در هفتهٔ پنجم یا ششم، وعده غذای جامد سوم در هنگام شام داده می‌شود. خوب است قبل از دادن غذای جامد، نصف وعده شیر معمول را بدهید، و در آخر نیز مجددا شیر بدهید (ر.ک. صفحه ۲۴). بعضی کودکان ممکن است نیاز به یک وعده شیر اضافی یا کمی آب جوشیده و سرد شده در طول روز داشته باشند.

هفتهٔ ۱ و ۲	صبح زود	صبحانه	ناهار	عصر	وقت خواب
روز ۱	شیر	شیر	شیر نخستین پورهٔ میوه (سیب) ر.ک. صفحه ۲۹	شیر	شیر
روز ۲	شیر	شیر	شیر نخستین پورهٔ سبزیجات (هویج) ر.ک. صفحه ۲۸	شیر	شیر
روز ۳	شیر	شیر	شیر برنج بچهٔ میوه‌ای (گلابی) ر.ک. صفحه ۲۹	شیر	شیر
روز ۴	شیر	شیر	شیر نخستین پورهٔ سبزیجات (سیب‌زمینی) ر.ک. صفحه ۲۸	شیر	شیر
روز ۵	شیر	شیر	شیر نخستین پورهٔ میوه (سیب) ر.ک. صفحه ۲۹	شیر	شیر
روز ۶	شیر	شیر	شیر پورهٔ هویج ر.ک. صفحه ۲۸	شیر	شیر
روز ۷	شیر	شیر	شیر موز له شده ر.ک. صفحه ۲۹	شیر	شیر

هفتهٔ ۳ و ۴	صبح زود	صبحانه	ناهار	عصر	وقت خواب
روز ۱	شیر	شیر برنج بچهٔ میوه‌ای (گلابی) ر.ک. صفحه ۲۹	شیر نخستین پورهٔ سبزیجات (هویج) ر.ک. صفحه ۲۸	شیر	شیر
روز ۲	شیر	شیر نخستین پورهٔ میوه (سیب) ر.ک. صفحه ۲۹	شیر نخستین پورهٔ سبزیجات (سیب‌زمینی) ر.ک. صفحه ۲۸	شیر	شیر
روز ۳	شیر	شیر پورهٔ هلو و برنج بچه ر.ک. صفحه ۳۱	شیر نخستین پورهٔ سبزیجات (شلغم) ر.ک. صفحه ۲۸	شیر	شیر
روز ۴	شیر	شیر موز له شده ر.ک. صفحه ۲۹	شیر نخستین پورهٔ سبزیجات (زردک) ر.ک. صفحه ۲۸	شیر	شیر
روز ۵	شیر	شیر نخستین پورهٔ میوه (گلابی) ر.ک. صفحه ۲۹	شیر پورهٔ موز ر.ک. صفحه ۳۱	شیر	شیر
روز ۶	شیر	شیر پورهٔ سیب ر.ک. صفحه ۲۷	شیر پورهٔ خامه‌ای سبزیجات (هویج) ر.ک. صفحه ۲۸	شیر	شیر
روز ۷	شیر	شیر موز له شده ر.ک. صفحه ۲۹	شیر نخستین پورهٔ سبزیجات (سیب‌زمینی) ر.ک. صفحه ۲۸	شیر	شیر

برنامهٔ غذایی: ۶ تا ۹ ماهگی





اکنون می‌توانید گسترهٔ وسیعتری از طعمها و بافتهای مختلف غذا را به کودکتان بدهید. بگذارید اشتهای کودکتان راهنمای شما در مورد مقدار شیری که همراه با غذای جامد به او می‌دهید و اینکه باید یک بار یا دو بار به او شیر بدهید باشد. در اینجا پیشنهادهایی برای دسرهای ساده در وقت ناهار ارائه کرده‌ایم. هنگام شام نیز اگر کودک شما بعد از وعدهٔ اصلی هنوز گرسنه به نظر می‌رسد می‌توانید چیز مشابهی به او بدهید.

	صبحانه	سرپایی	ناهار	سرپایی	شام	وقت خواب
روز ۱	شیر	شیر	پورهٔ سیب‌زمینی، تره‌فرنگی، و نخودفرنگی ر.ک. صفحه ۴۲ آب‌میوه نخستین پورهٔ میوه (گلابی) ر.ک. صفحه ۲۹	شیر	ماهی با هویج و پرتغال ر.ک. صفحه ۴۶	شیر
روز ۲	شیر زردآلو خشک با بلغور گندم ر.ک. صفحه ۴۲	شیر	دیزی مرغ ر.ک. صفحه ۴۷ آب‌میوه نخستین پورهٔ میوه (سیب) ر.ک. صفحه ۲۹	شیر	گراتین گوجه‌فرنگی و گل کلم با تکه‌های هویج بخارپز ر.ک. صفحه ۴۴	شیر
روز ۳	شیر غلات نخستین پورهٔ میوه (سیب و گلابی) ر.ک. صفحه ۲۹	شیر	خوراک گوشت گوساله ر.ک. صفحه ۴۷ ماست خامه‌ای	شیر	میوه و پنیر ر.ک. صفحه ۴۰	شیر
روز ۴	شیر خاگینهٔ کاملا پخته با نان سوخاری ماست	شیر	پورهٔ عدس و سبزیجات ر.ک. صفحه ۴۳ پورهٔ هلو یا برنج بچه ر.ک. صفحه ۳۱	شیر	پورهٔ سه سبزی ر.ک. صفحه ۴۳	شیر
روز ۵	شیر غلات	شیر	فیله ماهی با سس تره‌فرنگی و پنیر ر.ک. صفحه ۴۵ پورهٔ هلو، سیب، و توت‌فرنگی ر.ک. صفحه ۴۱	شیر	سیب‌زمینی، هویج، و کلم بروکولی ر.ک. صفحه ۴۴	شیر
روز ۶	شیر کمپوت زردآلو، گلابی، هلو، و سیب ر.ک. صفحه ۴۶ ماست خامه‌ای	شیر	خوراک مرغ و بروکولی ر.ک. صفحه ۶۱ ماست	شیر	فیله ماهی با سبزیجات ر.ک. صفحه ۴۵	شیر
روز ۷	شیر غلات با شیر موز له شده ر.ک. صفحه ۲۹	شیر	گراتین گل کلم (گونهٔ دیگر) ر.ک. صفحه ۴۴ تکه‌های میوهٔ نرم و رسیده مثل گلابی یا هلو	شیر	اسفناج، سیب‌زمینی، زردک، و تره‌فرنگی ر.ک. صفحه ۴۴	شیر

برنامهٔ غذایی: ۹ تا ۱۲ ماهگی





بیشتر غذاهای این صفحه در بخش ۹ تا ۱۲ ماهگی ارائه شده است، اما غذاهایی از بخشهای قبل از آن نیز مناسب است. می‌توانید بعضی غذاهای انگشتی، مانند باریکه‌های مرغ سرخ شده، پنیر، میوه، و کلوچه برنجی را به جای غذاهای پختنی به کودک بدهید. غذاهای سرپایی را همراه با شیر بین وعده‌های اصلی غذا، مثلا در اواسط صبح و عصر به کودک بدهید.

	صبحانه	ناهار	شام	سرپایی
روز ۱	میوزلی میوه‌ای بچه‌ها ر.ک. صفحه ۵۷ ماست	خوراک سریع مرغ ر.ک. صفحه ۶۰ میوه	ماکارونی ستاره‌ای با پنیر ر.ک. صفحه ۵۸ سالاد میوه ر.ک. صفحه ۵۷	شیر ساندویچ ر.ک. صفحه ۸۹ میوه خشک
روز ۲	خاگینه با نان سوخاری نخستین پورهٔ میوه (سیب) ر.ک. صفحه ۲۹	مورنهٔ فیله ماهی با سبزیجات ر.ک. صفحه ۵۹ میوه	ماکارونی با سس گوجه‌فرنگی و پنیر ر.ک. صفحه ۵۸ میوه	شیر سبزیجات انگشتی و باریکه‌های نان سوخاری با نان‌خورش ماست
روز ۳	غلات میوه ماست خامه‌ای	بولونیایی بچه‌ها ر.ک. صفحه ۶۱ میوه	دوبلهٔ سبزیجات له شده ر.ک. صفحه ۵۶ موز	شیر ساندویچ ر.ک. صفحه ۸۹ سیب رنده شده
روز ۴	نان سوخاری با مواد غیرشیرین یا مربا میوه	ماهی با گوجه فرنگی و کدو ر.ک. صفحه ۶۰ ماست	خوراک مرغ و بروکولی ر.ک. صفحه ۶۱ میوه	شیر سبزیجات انگشتی و تکه‌های پنیر میوه خشک
روز ۵	حریرهٔ جو با سیب و خرما ر.ک. صفحه ۵۷ میوه	مرغ و میوه با هویج ر.ک. صفحه ۶۱ ماست خامه‌ای	ماکارونی ستاره‌ای با پنیر ر.ک. صفحه ۵۸ پورهٔ میوه ر.ک. صفحه ۲۹	شیر ساندویچ ر.ک. صفحه ۸۹ میوه
روز ۶	تکه‌های نان سوخاری کشمشی پورهٔ سیب و گلابی ر.ک. صفحه ۲۹	خوراک گوشت گوساله ر.ک. صفحه ۴۷ ماست	سبزیجات انگشتی بخارپز با تکه‌های پنیر میوه	شیر نان سوخاری با پنیر میوه
روز ۷	پورهٔ آبدار گلابی و آلو ر.ک. صفحه ۴۱	مرغ کالیفرنیایی ر.ک. صفحه ۶۰ میوه	گراتین گل کلم (گونهٔ دیگر) ر.ک. صفحه ۴۴ میوه	شیر ساندویچ ر.ک. صفحه ۸۹ ماست

برنامهٔ غذایی: ۱۲ تا ۱۸ ماهگی





کودک شما اکنون می‌تواند در غذاهای اصلی با بقیهٔ اعضای خانواده همراه شود. بسیاری از غذاهای این صفحه برای همهٔ اعضای خانواده مناسب است. غذاهای دلخواه خودتان را برای همراهی با وعده غذای اصلی انتخاب کنید، مثلا ماکارونی، سیب‌زمینی، نان، یا برنج، و انواع سبزیجات. کودک شما باید روزانه حداقل ۴۰۰ میلی‌لیتر شیر بنوشد، که می‌توانید همراه با غذاهای سرپایی به او بدهید.

	صبحانه	ناهار	شام	سرپایی
روز ۱	نان سوخاری با مواد شور و ترش یا مربا ماست میوه	کوفته بوقلمون با سس فلفل ر.ک. صفحه ۷۶ میوه	ماکارونی برنجی با سبزیجات رنگارنگ ر.ک. صفحه ۷۳ پورهٔ زردآلو و گلابی ر.ک. صفحه ۳۱	شیر ساندویچ ر.ک. صفحه ۸۹ ماست
روز ۲	غلات ماست خامه‌ای میوه	کیک چوپان ر.ک. صفحه ۷۷ ماست یخی با تمشک ر.ک. صفحه ۷۸	کوکوی کدو و گوجه‌فرنگی ر.ک. صفحه ۷۰ میوه	شیر ساندویچ گوشت چربی‌دار سرخ شده و پنیر میوه خشک
روز ۳	خاگینه با نان سوخاری و میوه	سوسیس مرغ ر.ک. صفحه ۷۵ ماست	ماکارونی چرخی (گونهٔ دیگر) ر.ک. صفحه ۷۱ موز	شیر نان خورش فلفل قرمز با تکه‌های سبزیجات ر.ک. صفحه ۵۶ میوه
روز ۴	حریرهٔ جو با زردآلو و تمشک ر.ک. صفحه ۷۰ ماست	مینی‌پیتزا ر.ک. ۹۱ سالاد میوه	لازانیای ماهی تن و کدو ر.ک. صفحه ۷۲ میوه	شیر نان سوخاری با لوبیا ماست خامه‌ای با میوه
روز ۵	نان سوخاری با تخم‌مرغ آب‌پز ماست خامه‌ای میوه	کوفتهٔ انگشتی مرغ و سیب‌زمینی ر.ک. صفحه ۷۷ موز	ماکارونی با سس گوجه‌فرنگی و پنیر ر.ک. صفحه ۵۷	شیر تکه‌های سبزیجات و دیگر غذاهای انگشتی بستنی
روز ۶	غلات ماست و میوه	ماکارونی پاپیونی با گوشت و نخودفرنگی ر.ک. صفحه ۷۳ میوه	کوکو ر.ک. صفحه ۷۰ میوه	شیر نان سوخاری با لوبیا موز
روز ۷	پن‌کیک ماست با شیر ر.ک. صفحه ۷۸ میوه	ماکارونی چرخی با پنیر و بروکولی ر.ک. صفحه ۷۱	کیک ماهی ر.ک. صفحه ۷۴ میوه	شیر تکه‌های نان با نان‌خورش گوجه‌فرنگی و پنیر خامه‌ای ر.ک. صفحه ۸۸ میوه خشک

برنامهٔ غذایی: ۱۸ ماهگی تا ۲ سالگی





همیشه ممکن نیست که همهٔ اعضای خانواده با هم غذا بخورند. بنابراین در این قسمت غذاهایی را ارائه کرده‌ایم که می‌توان از قبل آماده کرد یا در فریزر گذاشت تا کودک نوپای شما بتواند همان غذایی را که شما می‌خورید بخورد اما زودتر. در این سن، بیشتر بچه‌ها در یک وعده زیاد نمی‌خورند، بنابراین دادن غذاهای سرپایی همراه با شیر در بین وعده‌های غذای اصلی اهمیت دارد.

	صبحانه	ناهار	شام	سرپایی
روز ۱	غلات پنیر میوه	کروکت سبزیجات ر.ک. صفحه ۹۴ بستنی یخی خانگی ر.ک. صفحه ۹۹	بولونیایی مرغ ر.ک. صفحه ۹۷ میوه	شیر ساندویچ ر.ک. صفحه ۸۹ ماست
روز ۲	خاگینه با پنیر و گوجه‌فرنگی ر.ک. صفحه ۸۸ نخستین پورهٔ میوه (سیب) ر.ک. صفحه ۲۹	ماکارونی پاپیونی با سبزیجات بهاری ر.ک. صفحه ۹۰ میوه	کیک چوپان ر.ک. صفحه ۷۷ میوه	شیر نان سوخاری با لوبیا ماست خامه‌ای
روز ۳	حریرهٔ جو با زردآلو و تمشک ر.ک. صفحه ۷۰ ماست	سوپ ایتالیایی با ماکارونی الفبایی ر.ک. صفحه ۹۰ میوه	ستارهٔ دریایی با ماهی آزاد ر.ک. صفحه ۹۵ میوه	شیر نان سوخاری با پنیر میوه خشک و کیک برنجی
روز ۴	غلات معجون توت‌فرنگی و موز ر.ک. صفحه ۹۸	کوفته ریزه با سس ترش و شیرین ر.ک. صفحه ۹۷ ماست یخی با تمشک ر.ک. صفحه ۷۸	برنج چندرنگ با لوبیا قرمز ر.ک. صفحه ۹۲ میوه	شیر کلوچه کشمش و جو ر.ک. صفحه ۹۸ میوه
روز ۵	میوزلی سیب، انبه، و زردآلو ر.ک. صفحه ۸۸ ماست	مینی‌پیتزا ر.ک. صفحه ۹۱ ژله و بستنی	جوجه‌کباب با ماریناد عسل و مرکبات ر.ک صفحه ۹۶ میوه	شیر سبزیجات خام و دیگر غذاهای انگشتی مافین موزی ر.ک. صفحه ۹۸
روز ۶	مافین موزی ر.ک. صفحه ۹۸ ماست خامه‌ای میوه	سوسیس مرغ ر.ک. صفحه ۷۵ میوه	کوکوی کدو و گوجه‌فرنگی ر.ک. صفحه ۷۰ نیمروی ساختگی با ماست وانیلی و زردآلو ر.ک. صفحه ۱۰۲	شیر ساندویچ ر.ک. صفحه ۸۹ میوه
روز ۷	نان سوخاری با نان‌خورش ترش و شور یا مربا میوه ماست و عسل	کباب ذرت، گوجه‌فرنگی ریز، و سویا ر.ک. صفحه ۹۲ میوه	برنج و مرغ یک کاسه ر.ک. صفحه ۹۶ میوه	شیر نان سوخاری با ساردین معجون توت‌فرنگی و موز ر.ک. صفحه ۹۸

برنامهٔ غذایی: ۲ تا ۳ سالگی





در این برنامهٔ غذایی، گسترهٔ هر روز وسیعتری از غذاها را می‌بینید که کودک شما را به طعمهای جدید عادت می‌دهد. همانند برنامهٔ سنین دیگر، می‌توانید چند غذای راحت و سالم مانند پیتزا، تکه‌های مرغ پخته، یا تکه‌های ماهی را به جای بعضی غذاها بگذارید و دسرها را تغییر دهید یا حذف کنید، اما سعی کنید غذاهای سرپایی را مغذی نگه دارید و شیر، آب‌میوه، یا آب به کودک بدهید.

	صبحانه	ناهار	شام	سرپایی
روز ۱	میوزلی سیب، انبه، و زردآلو ر.ک. صفحه ۸۸ ماست و عسل	ماکارونی با کدو، فلفل، و سوسیس ر.ک. صفحه ۹۶ میوه و بستنی	مرغ ژاپنی (تری‌یاکی) ر.ک. صفحه ۱۱۱ ماست خامه‌ای	شیر ساندویچ ر.ک. صفحه ۸۹ میوه
روز ۲	نان سوخاری با تخم‌مرغ آب‌پز میوه ماست خامه‌ای	سوپ گوجه‌فرنگی ر.ک. صفحه ۱۰۶ میوه	کوفته ریزهٔ آبدار ر.ک. صفحه ۱۱۲ بستنی	شیر مافین موزی ر.ک. صفحه ۹۸ ماست ساده و عسل
روز ۳	غلات پنیر میوه	ماکارونی پاپیونی با گوشت و نخودفرنگی ر.ک. صفحه ۷۳ سالاد ژله و بستنی	لازانیای سبزیجات ر.ک. صفحه ۱۰۹ میوه	شیر نان سوخاری با لوبیا و میوه
روز ۴	حریرهٔ جو نان سوخاری کشمشی میوه	کروکت سبزیجات ر.ک. صفحه ۹۴ دسر تافی چسبنده ر.ک. صفحه ۱۱۳	بوقلمون انگشتی ر.ک. صفحه ۱۱۰ ماست	شیر تکه‌های پنیر و سبزیجات میوه
روز ۵	نان سوخاری با نان‌خورش شور و ترش یا مربا ماست میوه	فلافل مرغ ر.ک. صفحه ۱۱۰ میوه	سالاد ماکارونی ر.ک. صفحه ۱۰۸ سبزیجات خام با نان‌خورش بستنی	شیر کلوچه کشمش و جو ر.ک. صفحه ۹۸ نوشیدنی شکلاتی ر.ک. صفحه ۹۸
روز ۶	غلات ماست میوه	بوقلمون انگشتی ر.ک. صفحه ۱۱۰ کلوچه کشمش و جو ر.ک. صفحه ۹۸	گولاش مجاری ر.ک. صفحه ۱۱۲ میوه	شیر نان سوخاری با پنیر میوه خشک
روز ۷	خاگینه با نان سوخاری میوه	سینهٔ مرغ با کارامل ر.ک. صفحه ۱۱۰ میوه	سیب‌زمینی کبابی ر.ک. صفحه ۱۰۷ سالاد میوه	شیر ساندویچ ر.ک. صفحه ۹۸ بستنی یخی خانگی ر.ک. صفحه ۹۹

برنامهٔ غذایی: ۳ تا ۵ سالگی





در این سن کودکان دوست دارند در آماده کردن غذایشان کمک کنند و کارهای سادهٔ زیادی هست که می‌توانند انجام دهند، مثل بریدن ساندویچ به شکلهای مختلف. هرچند بعد از بیشتر وعده‌های غذایی دادن میوه را پیشنهاد کرده‌ایم، اشکالی ندارد که گاهی چیزهایی مثل کیک یا شیرینی نیز به کودک بدهید. اگر کودک ناهار را در مهد یا آمادگی می‌خورد، شام را در منزل بر اساس ناهاری که خورده است متعادل سازید.

	صبحانه	ناهار	شام	سرپایی
روز ۱	نیمرو با آب یا روغن با نان سوخاری غلات میوه	اسپاگتی با سس مخصوص گوجه‌فرنگی ر.ک. صفحه ۱۲۲ سالاد میوه	پائلا ر.ک. صفحه ۱۲۶ میوه	شیر تکه‌های سبزیجات با نان‌خورش مافین موزی ر.ک. صفحه ۹۸
روز ۲	میوزلی سیب، انبه، و زردآلو ر.ک. صفحه ۸۸ ماست میوه	کباب ژاپنی (تری‌یاکی) ر.ک. صفحه ۱۲۹ سالاد میوه	ریساتوی ایتالیایی با قارچ و نخودفرنگی ر.ک. صفحه ۱۲۳ بستنی میوه	شیر نان سوخاری با پنیر شکلات با روکش غلات و زردآلو ر.ک. صفحه ۱۳۱
روز ۳	حریرهٔ جو با عسل یا مربا پنیر به شکل ورقه‌های خیلی نازک یا تکه‌های خیلی کوچک میوه	کباب پای مرغ ر.ک. صفحه ۱۲۶ ماست یخی با تمشک ر.ک. صفحه ۷۸	خوراک رشتهٔ سنگاپوری ر.ک. صفحه ۱۲۸ سالاد میوه ر.ک. صفحه ۵۷	شیر نان سوخاری با لوبیا شیرینی شکلاتی پرتغالی ر.ک. صفحه ۱۳۰
روز ۴	خاگینه با پنیر و گوجه‌فرنگی ر.ک. صفحه ۸۸ نان سوخاری میوه	ساتی مرغ ر.ک. صفحه ۱۲۷ میوه	ماهی با سیب‌زمینی سرخ شده در فر ر.ک. صفحه ۱۲۵ ژله و بستنی	شیر ساندویچ ر.ک. صفحه ۸۹ میوه
روز ۵	پن‌کیک ماست با شیره ر.ک. صفحه ۷۸ ماست خامه‌ای میوه	سیب‌زمینی کبابی ر.ک. صفحه ۱۰۷ میوه	گوشت سرخ‌کرده با سس ر.ک. صفحه ۱۲۸ دسر تافی چسبنده ر.ک. صفحه ۱۱۳	شیر تکه‌های پنیر و سبزیجات کلوچه کشمش و جو ر.ک. صفحه ۹۸
روز ۶	غلات پنیر میوه	مینی انچیلادا با لوبیا و سبزیجات ر.ک. صفحه ۱۲۸ میوه	بولونیایی مرغ ر.ک. صفحه ۹۷ ژله و بستنی	شیر ساندویچ ر.ک. صفحه ۸۹ میوه خشک ماست خامه‌ای
روز ۷	پن‌کیک با شیره میوه ماست	برنج مخلوط با تخم‌مرغ و مرغ و میگو ر.ک. صفحه ۱۲۷ سموسهٔ سبزیجات کم‌چاشنی ر.ک. صفحه ۱۲۴ میوه	سموسهٔ سبزیجات کم‌چاشنی ر.ک. صفحه ۱۲۴ میوه	شیر کیک سیب روستایی ر.ک. صفحه ۱۳۰ میوه

غذاهای سرپایی و میهمانی



غذاهای سرپایی بخش مهمی از رژیم غذایی کودکان خردسال است. آنها را تشویق کنید در این سن سالم غذا بخورند تا مبنای خوبی برای یک عمر تغذیهٔ سالم به آنها ببخشید. برای غذاهای ویژه، مثل غذای میهمانی تولد، می‌توانید برای هر کودک یک جعبهٔ ناهار پیک‌نیکی جداگانه ترتیب بدهید.



غذاهای سرپایی سالم

دستورهای آشپزی برای غذاهای سرپایی

معجون توت‌فرنگی و موز
ر.ک. صفحه ۹۸

نان‌خورش گوجه‌فرنگی و پنیر خامه‌ای
ر.ک. صفحات ۸۸و ۵۶

نیمروی ساختگی
(ماست وانیلی و نصف زردآلو)
ر.ک. صفحه ۱۰۳

کلوچه کشمش و جو
ر.ک. صفحه ۹۸

مافین موزی
ر.ک. صفحه ۹۸

بستنی یخی خانگی
ر.ک. صفحه ۹۹

ماست یخی با تمشک
ر.ک. صفحه ۷۸

چیپس سبزیجات ریشه‌ای
ر.ک. صفحه ۷۰

ساندویچ
ر.ک. صفحه ۸۹

خاگینه با پنیر و گوجه‌فرنگی
ر.ک. صفحه ۸۸

سالاد مخلوط با سس از سالاد ماکارونی
ر.ک. صفحه ۱۰۸

ایده‌های دیگر

تخم‌مرغ آب‌پز با نان سوخاری؛ نان فرانسوی؛
نان سوخاری با پنیر؛ نان سوخاری کشمشی؛ با پنیر خامه‌ای؛
ساندویچ تُست شده (مثلا ساندویچ گوشت و پنیر)؛
پنیر به شکل تکه‌های کوچک یا ورقه‌های نازک؛ میوه خشک؛
میوه تازه و سالاد میوه؛ غلات کامل صبحانه با شیر؛
نان سوخاری با لوبیا؛ شیر یا آب‌پرتغال تازه؛
ذرت بوداده (پاپ‌کورن)؛ ماست؛ کیک برنجی؛
نان؛ سبزیجات (مثلا هویج، خیار، گوجه‌فرنگی ریز، کرفس،
به تنهایی یا همراه با نان‌خورش)

برنامهٔ میهمانی

برای آماده کردن از قبل

کیک کادویی
ر.ک. صفحه ۱۱۵

فلافل مرغ
ر.ک. صفحه ۱۱۰

نان‌خورش گوجه‌فرنگی و پنیر خامه‌ای
(تکه‌های سبزیجات را روز قبل از میهمانی آماده کنید)
ر.ک. صفحه ۱۱۴

نان خامه‌ای شکلاتی و شیرینی پفکی
(روز قبل از میهمانی تزئین کنید)
ر.ک. صفحه ۱۳۱

شکلات با روکش غلات و زردآلو
ر.ک. صفحه ۱۳۱

قایق ژله‌ای
(همان روز نصف و تزئین کنید)
ر.ک. صفحه ۷۹

کلوچهٔ کره‌ای
ر.ک. صفحه ۱۱۵

برای تهیه در همان روز

ساندویچ
ر.ک. صفحه ۸۹

سالاد ماکارونی
ر.ک. صفحه ۱۰۸

جوجه‌کباب با ماریناد عسل و مرکبات
ر.ک. صفحه ۹۶

ساتی مرغ
ر.ک. صفحه ۱۲۷

ماکارونی با کدو، فلفل، و سوسیس
ر.ک. صفحه ۱۰۹

بوقلمون انگشتی
ر.ک. صفحه ۱۱۰

مینی‌پیتزا
ر.ک. صفحه ۹۱

میوه معمولی یا آغشته به شکلات

نمایه

توجه: حروف پررنگ نشان‌دهندهٔ تصویر است

آ

الف

ب

پ

ت

نشر ذهن‌آویز منتشر می‌کند:



مجموعه کتابهای

تعلیم و تربیت بنیادین







